ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	4
ਭੂਮਿਕਾ	6
ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	7
ਜਾਣਕਾਰੀ	9
ਸ਼ੈਸਨ 1 . ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ	10
ਸ਼ੈਸਨ 2. ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ - ਅਭਿਆਸ	33
ਸ਼ੈਸਨ 3. ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ	67
ਸ਼ੈਸਨ 4. ਰੈਫਲੈਕਸ਼ੋਲੋਜੀ	92
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	100
ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	101

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਤਹਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ **ਸਕਿਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ** ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ **ਆਕੂਪੇਸ਼ਨ** ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ **ਆਕੂਪੇਸ਼ਨ** ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਜੋਂ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ । **ਲੈਵਲ** 1, **ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਤਹਿਤ** IX **ਜਮਾਤ ਸੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ।**

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚਣ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੀਟੈਂਸੀ **BW201-NQ2013 ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 1** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ । ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਢੁੱਕਵਾਂ** ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (**ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ**) ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ **ਇਹ ਗਿਆਨ ਤੇ ਹੁਨਰ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੀਟੈਂਸੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇਗਾ ।** ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ **ਸਮਝ** ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ । ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ **ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ** ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ **ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ** । ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ** ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ ।

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ **ਸ਼ਾਮਲ** ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ **ਕੁੱਝ** ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ** ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ ।

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ । ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ **ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ** ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ **ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵੀ** ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ । ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟੇਬਲ ਟਾਇਮ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ । ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ । ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ ।

ਸੈਸ਼ਨ 4.: ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤਹੁਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।

ਅਗਲੇ **ਸੈਸ਼ਨ** ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ।

ਸੁੱਖੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਕੀ ਤੁਸੀ ਕਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ? ਇਹ ਤਦ ਹੀ ਸੰਭਵ ਜੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਲਵੋ ਤੁਸੀ ਸੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ । ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰੋ ਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਲਵੋ ।



ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀਂ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵੀ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਰ ਵੀ ਨਹੀ ਵਧਦਾ ।

ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜਬੂਤੀ, ਸ਼ਹਿਣਸ਼ਕਤੀ, ਸਮੱਰਥਾ ਤੇ ਲਚਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ।

ਬਦਲਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜ਼ੀ (ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ), ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (ਅਰੋਗਾ ਥੈਰੇਪੀ), ਆਕੂਪੰਕਚਰ, ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਵੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਜਿਕਰਯੋਗ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਧਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸ਼ੈਸਨ 1 : ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ

ਚੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ ?

ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।ਖਾਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਖਾਣ-ਆਦਤ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ (Diet) ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ । ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖਾਣ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ-ਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵੈਜੀਟੇਬਲ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੀ ਖਾਵੇ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਣ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਖਾਣ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ



ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ । ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਹਿਮ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਚ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਦਿ ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪ ਠੀਕ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ । ਮੁੱਖ ਖਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ, ਪ੍ਰਟੀਨ, ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਫੈਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ । ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਸੈਚੁਰੇਟਡ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਲਿੰਗ, ਕੱਦ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਵੇਖੋ । ਇਸ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੂਣ ਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

	ਪੁਰਸ਼	ਔਰਤਾਂ
ਐਨਰਜੀ ਕੇ.ਸੀ.ਏ.ਐੱਲ	2500	2000
ਪ੍ਰੋਟੀਨ(ਜੀ)	55	45
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ(ਜੀ)	300	230
ਸ਼ੱਕਰ(ਜੀ)	120	90
ਫੈਟ(ਜੀ)	95	70
ਸੈਚੁਰੇਟਸ(ਜੀ)	30	20
ਫਾਈਬਰ(ਜੀ)	24	24
ਸ਼ਾਲਟ(ਜੀ)	6	6

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕੀ ਗਰੁੱਪ

ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀ ਖਾਦੇਂ ਹਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੰਜ ਗਰੁਪਾਂ ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪੰਜ ਗਰੁੱਪ, ਜ਼ਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

1. ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ
3. ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ
4. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ
5. ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਉਤਪਾਦ

ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ :



ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ : ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਚੋਣ ਵੀ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਫਲਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ : ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **ਪੰਜ ਪੋਰਸ਼ਨ** ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪੋਰਸ਼ਨ ਪੰਜ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋਗੇ : ਇਸ ਲਈ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇ੍ਹਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ :–

- ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਲਵੋ ।
- ਆਪਣੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਰਸਭਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਛਿੜਕ ਲਵੋ ।
- ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਦਾ ਪੋਰਸ਼ਨ ਸਵੇਰ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਓ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਓ
- ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਭਾਫ ਚ ਪਕਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੋਰਸ਼ਨ ਖਾਓ
- ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰਾਬੇਰੀ ਇਕੱਲੇ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ



ਇਹ ਕਿਉਂ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ, ਇਹ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਇਸਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ : ਇਹ ਸ਼ਿਫਾਰਸ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ 45 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਪੁਰਸ਼ ਲਗਪੱਗ 55.5ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੇ । ਜੇ ਤੁਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਸਲ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿਓ । ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2-3 ਪੋਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਓ । ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ : 100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਦੋ ਅੰਡੇ, 3ਚਮਚ ਸੀਡਜ਼ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ।

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ: ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਖਪਤ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

- ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ ਲਗਾਓ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਸਲਾਦ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਚਨੇ, ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ, ਖੱਖਰਾ ਆਦਿ ਛਿੜਕ ਲਓ ।
- ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਿਤ ਦਹੀਂ ਖਾਓ ।
- ਆਪਣੇ ਆਮ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮੀਟ/ਪੋਲਟਰੀ/ਮੱਛੀ ਦਾ ਪੋਰਸ਼ਨ ਜਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ।

ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ)



ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਪੂਰਨ ਹਨ : ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ । ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਇਸ ਲਈ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਇਹ ਮਸਲਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ।

ਇਸ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਸ਼ਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡੇਆਰੀ ਦੇ 3 ਪੋਰਸ਼ਨ ਲੈਣ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਲਵੋ । ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਇਥੇ ਅਰਥ ਹੈ: 200 ਐੱਮ ਐੱਲ ਦੁੱਧ, 250 ਐੱਮ ਐੱਲ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ, 1ਪਿਆਲਾ ਦਹੀਂ । ਬੱਚੇ ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ (ਨਾਬਾਲਗਾ) ਨੂੰ ਵੀ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਰੂਰ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਜੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੀਏ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਓ :-

- ਸੇਵੀ ਦੇ ਦਲੀਏ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾ ਲਓ ।
- ਕੁੱਝ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖੇ ਹੀ ਖਾ ਲਵੋ ।
- ਪਾਲਕ ਅਧਾਰਿਤ ਸਲਾਦ ਤੇ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਭੁੱਨ ਕੇ ਪਾਓ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਪਨੀਰ ਦਾ ਸੈਂਡਵਿੱਚ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਉ ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਮੱਗ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਾਲ ਗਰਮ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਓ ।



ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ : ਬਹੁਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਊਰਜਾ ਦਾ ਥੋੜਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਗੜਬੜ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ । ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀ ਖਾਂਦਾ । ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਾਲੀਆਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਖਾਣ ਚੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜਾਂ ਅਰਥਾਤ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਵੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ।ਬੀਜਾਂ ਤੇ ਦਾਣਿਆ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੋਸ਼ਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਦਾ ਮੱਹਤਵ ਅਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੜ ਚੁਕੇ ਹਾਂ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ(ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ: ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋਗੇ : ਹਰੇਕ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਹਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:-

- ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਵੀ ਦਾ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਆਟੇ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਬਰੈੱਡ ਲਓ ਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਇਸਦਾ ਟੋਸਟ ਬਣਾਕੇ ਖਾਓ ।

- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਥਾਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਵਸਤਾਂ ਚੁਣੋ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲਗ ਪਵੇਗੀ ।
- ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਚੀਰ ਕੇ ਪਕਾਉਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੜਥਾ ਬਨਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਣੇ ।
- ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖਰੀਦ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਬੀਜਾਂ ਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਖਰੀਦੋ ਤੇ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਓ ।

ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਪਦਾਰਥ



ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਚੋਂ ਮਨਫੀ ਕਰ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ ।



ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ : ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਫੈਟ ਸੌਲੂਬਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (A, D, E ਅਤੇ K) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਹਾੱਲੀਆ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਐਸਿਡ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ । ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਨ ਵਾਂਗ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਫੈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਾਪੇ ਨਲ ਸੰਬਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਦੇਵੇਗੀ । ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀਆਂ ਹੀ ਖਾਓ ।

ਇਹ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆ ਹਨ : 1 ਗ੍ਰਾਮ ਫੈਟ ਵਿੱਚ 9 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ, ਵੱਧ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਧੀ ਗਈ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ 35%ਐਨਰਜੀ (ਊਰਜਾ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ 11% ਖਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 70-95ਗ੍ਰਾਮ ਫੈਟ ਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ) ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ । ਫਿਰ ਵੀ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੀਏ : ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਗਲਤ ਫੈਟ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫੈਟੀ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਈਏ ।

- ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਓ ।
- ਬਰੈੱਡ ਤੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਗਰੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਗਰਮ ਤੇਲ ਲਗਾਓ ।
- ਸਲਾਦ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮੇਓਨੀਸ ਦੀ ਥਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾਓ ।
- ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲਾਭ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਜਾਂ ਨੱਟਸ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਬਣਾਓ ।
- ਮੀਟ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫੈਟ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਿੱਲ ਕਰੋ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਮੀਟ ਗਰਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫੈਟ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹੇ ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਮੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਰਹੇ ।
- ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹਲਕਾ ਮੀਟ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਫੈਟ ਕੱਢ ਦਿਓ ।
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਖਰੀਦੋ ।

ਡਾਈਟ ਦਾ ਨਮੂਨਾ : ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਈਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਖਾਣਾ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7 ਤੋਂ 8	• (ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ ਤੱਕ) ਕੋਈ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦਾ ਫਲ (ਅੰਬ, ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਪਪੀਤਾ, ਖਰਬੂਜਾ, ਤਰਬੂਜ, ਸੰਤਰਾ)
ਸ਼ਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ	8 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੇ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਕੁੱਝ ਖਾਓ(ਜਵੀ, ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ, ਸੈਂਡਵਿਚ, ਇਡਲੀ-ਸਾਂਬਰ, ਭੋਸਾ, ਪੈਨਕੇਕ,ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜ)+ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ(ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ)
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਕੇ ਮੂੰਗਫਲੀ /ਚਨੇ ਦੇ ਦਾਣੇ/ ਬਦਾਮ/ਅਖਰੋਟ/ਖੱਖਰਾ ਆਦਿ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਚਾਰ ਚਪਾਤੀਆਂ/1 ਕਟੋਰੀ ਚਾਵਲ + 1 ਕਟੋਰੀ ਦਾਲ +1 ਕਟੋਰੀ ਸਬਜੀ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਉ ਸਲਾਦ + 1 ਕਟੋਰੀ ਦਹੀਂ /1 ਕੱਪ ਦੁੱਧ / ਪਨੀਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	5.30 ਤੋਂ 6.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਬਰਾਊਨ ਬਰੈਡ ਦਾ ਸੈਡਂਵਿੱਚ/ਖੱਖਰਾ ਪਨੀਰ ਨਾਲ/ ਢੋਕਲਾ/ਇਡਲੀ/ਪਲੇਨ ਡੋਸਾ,ਕੋਈ ਫਲ/ਦੁੱਧ / ਮੱਖਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30	• 1-2 ਚਪਾਤੀਆ / 1 ਕਟੋਰੀ ਚਾਵਲ + ਦਾਲ + ਸਲਾਦ + 1 ਕਟੋਰੀ ਸਬਜੀ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.30	• 1 ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ

ਉਕਤ ਟੇਬਲ ਵਿਚਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ

ਐਨਰਜੀ	2200 ਕੈਲੋਰੀਜ਼
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	1.1 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਇਰਨ	43 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ
ਰੇਟੀਨੋਲ(ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ)	800 ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ
ਥਿਆਮਿਨ(ਵਿਟਾਮਿਨ B1)	1.9 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ
ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ(ਵਿਟਾਮਿਨ B2)	1.4 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਡਾਈਟ(ਖੁਰਾਕ)



ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਡਾਈਟ ਉਹੀ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਵੇ । ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ, ਉਮਰ ਤੇ ਕੱਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੋ ਖਾਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਰਥਾਤ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਵਿੱਚ ਰੱਦੋ-ਬਦਲ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਸ਼ਲ ਵਧਾਉਣ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਊਰਜਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿਚਾਰਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

1. ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ
2. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
3. ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਡਾਈਟ
4. ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ



ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ । ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ

ਬਾਜ਼ਾਰ ਚ ਕਈ ਬਦਲਵੇਂ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



1. **ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਮੀਟ ਆਦਿ ਰੋਟੀ ਤੇ ਸਬਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁਣੋ :** ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਲੂ, ਚਾਵਲ ਤੇ ਟੇਪੀਓਕਾ

2. **ਸਨੈਕਸ ਜਰੂਰ ਖਾਓ :** ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ(ਜੰਕਫੂਡ ਨਹੀਂ)ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਨੀਰ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੇਕ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਬਾਰ । ਖਾਣਾ ਵੱਧ ਪੋਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਵਾਰ ਖਾਓ ।

3. **ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੱਧ ਪੀਓ :** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ਼ਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ।

4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਵੀ ਜਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸ਼ਲਜ(ਪੱਠੇ) ਮਜਬੂਤ ਹੋਣਗੇ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰੀ ਵੇਟ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ) ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡੰਬਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਜਿੰਮ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਦਰ ਉੱਚੀ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ ।

5. **ਸਬਰ ਰੱਖੋ :** ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨੇ ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਪਿਛੋਂ ਅੱਕ ਕੇ ਕਸਰਤ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦਮ ਨਤੀਜਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੈਗੂਲਰ ਨਹੀ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵੱਧ ਸਕੇਗਾ ।

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਹੀ ਵਧਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਹੇਠਾਂ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟ ਦਾ ਚਾਰਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ : ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਚਾਰਟ

ਖਾਣਾ	ਸਮੇਂ	ਕੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7.00 ਤੋਂ 8.00 ਤੱਕ	• ਚਾਹ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੈਪਕੀਨੋ (Cappuccino) ਲਓ
ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.00 ਤੋਂ 9.00 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਦੋ ਮਲਟੀ ਗਰੇਨ ਬਰੈੱਡ ਪੀਸ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦਾ ਆਮਲੇਟ । • ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਕੌਰਨ ਫਲੇਕਸ, ਜਵੀ ਜਾਂ ਦਲੀਆ • ਪੋਹਾ, ਉਪਮਾ, ਦਲੀਆ-ਖਿਚੜੀ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋ ਸਟੱਫਡ ਪਰੌਂਠੇ । • ਕੁੱਝ ਫਲ ਤੇ ਫਰੂਟ ਜੂਸ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ।
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿੱਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ	• ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਵਿਚਕਾਰ	• ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ ਚਾਵਲ, ਦੋ ਚਪਾਤੀਆਂ • ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਦਾਲ (ਮੂੰਗ-ਮਸਰ ਜਾਂ ਚਨਾ) • ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕਰੀ • ਦੋ ਚਿਕਨ ਪੀਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਪਨੀਰ • ਹਰਾਸਲਾਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਕੁੰਦਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰਾਂ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ • ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕਟੋਰੀ ਮਿੱਠਾ ਦਹੀਂ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਦੀ ਸਨੈਕ	5.30 ਤੋਂ 6.30 ਵਿਚਕਾਰ	• ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਸੂਪ ਦੇ ਨਾਲ ਮੱਖਣ • ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਸੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਮੇਓ ਨਾਲ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਉਹੀ ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਦੁਪਹਿਰ ਖਾਧੀ ਸੀ, ਚਾਵਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ । ਡਰਾਈ ਵੈਜ ਕਰੀ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ



ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡਾਈਟ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਡਾਈਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ, ਸ਼ੱਕਰ, ਐਨੀਮਲ ਫੈਟ, ਡੇਅਰੀ ਪਦਰਾਥਾਂ ਦੀ ਫੈਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ । ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਫੇਦ ਹਿੱਸਾ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਚਮੜੀ ਰਹਿਤ ਪੋਲਟਰੀ ਮੱਛੀ, ਫੈਂਟ ਰਹਿਤ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ95% ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



1. **ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ :** ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਤੋਂ ਬਰਗਰ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੰਕ ਫੂਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਬਜੀਆਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸੂਪ, ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਗਰੀਨ ਸਲਾਦ (ਗਾਜਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਸੈੱਲਰੀ, ਬਰੋਕਲੀ, ਪਿਆਜ ਆਦਿ) ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

2. **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।** 30 ਮਿੰਟ ਤੇਜ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋਗਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਆਦਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

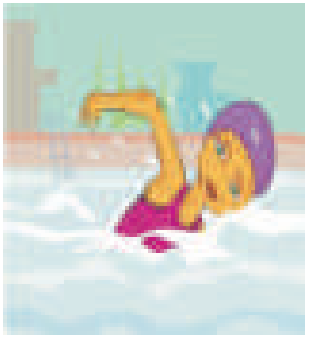
3. **ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫੈਟ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੇ ।** ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਈ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਲੀ, ਹਰੀ ਚਾਹ, ਰਸਭਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਖਾਣੇ ਆਦਿ । ਇਹ ਖਾਣੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।

4. **ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ।** ਪਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ

5. **ਖਾਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਛੱਡੋ ।**

ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ : ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਲਈ ਚਾਰਟ

ਖਾਣਾ	ਸਮੇਂ	ਕੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਸਵੇਰੇ 7.00 ਤੋਂ 8.00 ਵਿਚਕਾਰ	• ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ; ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਐਸਿਡ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣਾ	8.00 ਤੋਂ 9.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	**ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ :-** • ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਮਲੇਟ + ਬਰਾਊਨ ਬਰੈੱਡ ਦੇ ਸਲਾਈਸ • ਦੁੱਧ ਸਪਰੇਟਾ + ਕੋਰਨ ਫਲੇਕਸ /ਜਵੀ/ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ ਛਾਣ • ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ / ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੀਜ • ਵੈਜੀ ਟੇਬਲ ਪੋਹਾ/ਉਪਮਾ • ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ + ਬਰਾਊਨ ਬਰੈੱਡ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੈਕ ਕੋਫੀ ਪੀਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਦਰ ਵਧਾਵੇਗੀ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	12.30 ਤੋਂ 1.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• ਉਬਲਿਆ ਜਾਂ ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ ਚਿਕਨ / ਸੋਇਆ ਬੀਨ(200ਗ੍ਰਾਮ) +ਬਰਾਊਨ ਚਾਵਲ(1/2 ਪਲੇਟ), / ਚਪਾਤੀ (1) ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ + ਸਲਾਦ + ਬਰਾਉਨ ਚਾਵਲ(1/2 ਪਲੇਟ) ਚਪਾਤੀਆਂ(1-2) ਖਾਓ ਅਤੇ • ਪ੍ਰੋਬਿਓਟਿਕ ਦਹੀਂ(100gm)ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੇਗਾ • ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦਲ਼ੀਆਂ
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿਛੋਂ	5.30 ਤੋਂ 6.30	• ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖੱਟੇ ਰਸ ਵਾਲੇ ਫਲ ਖਾਓ • ਹਰੀ ਚਾਹ ਤੇ ਦੋ ਬਿਸਕੁਟ • ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਨੇ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	**ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਚੁਣ** • ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਨਿਊਟਰੇਲ/ ਸੂਪ+ ਸਲਾਦ • ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਵਾਈਟਤ + ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਕਲੀਅਰ ਸੂਪ • ਚਿਕਨ, ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਜਾਂ ਟੂਨਾ ਸਲਾਦ • ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ+ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦਲੀਆ
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲ਼ਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	• 150-200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ



ਅਥਲੀਟ ਲਈ ਡਾਈਟ

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਡਾਈਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਈ ਡਾਇਟ ਪਲੈਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮੁਢਲੇ ਨਿਉਟਰੀਸ਼ਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।



1. **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ :** ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਚੁਸਤ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ ਨਹੀ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਓਗੇ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 55 ਤੋਂ 60% ਤੱਕ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡੇਟਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੋ ਰਿਫਾਈਂਡ ਕੀਤੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਕੇਕ ਤੇ ਪੇਸਟਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

2. **ਪ੍ਰੋਟੀਨ :** ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਵੇ। ਹਲਕੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਓ। ਸਹੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ, ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਜਾਂ ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

3. **ਫੈਟ :** ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੁਕਿਆ ਰਹੇ ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ, ਜਿਵੇ ਕਿ ਜ਼ੈਤੂਨ ਦਾਤੇਲ, ਐਵੋਕੇਡੋਜ਼ ਆਦਿ । ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਖੇਡ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਤੇ ਥੱਕਿਆ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇਗਾ।

4. **ਪਾਣੀ :** ਪਾਣੀ ਅਥਲੀਟ ਲਈ ਇੱਕ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਕ ਹੈ । ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਹੀ ਤਰਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇਂ ਠੰਡੇ ਤਰਲ ਪੀ ਕੇ ਉਸਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਦੀ ਡਾਈਟ

ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਉਸਨੂੰ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਮਸਲਜ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਵੀ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਪਰ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਟਰੇਨਰ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਜਰੂਰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਉਸਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਵੀ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਅਤੇ ਮਸਲ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਖਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਂਜ ਵੀ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ :

ਸੋਪਿਆਂ ਕੰਮ :

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੇਬਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਧੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਭਰੋ :-

ਖਾਣਾ	ਸਮਾਂ	ਕੀ ਕੀ ਖਾਧਾ
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	7.00 ਵਜੇ ਤੋਂ 8.00 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ	8.00 ਤੋਂ 9.00 ਵਿਚਕਾਰ	
ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ	10.00 ਤੋਂ 11.00 ਵਿਚਕਾਰ	
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ	12.30 ਤੋਂ1.30 ਵਿਚਕਾਰ	
ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਪਿਛੋਂ ਸਨੈਕਸ	5.30 ਤੋਂ 6.30 ਦਰਮਿਆਨ	
ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ	8.30 ਤੋਂ 9.30 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ	
ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	10.30 ਤੋਂ 11.30	

ਉਕਤ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ:-

1. ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ 4 ਫੂਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ

a) ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

b) ਪ੍ਰੋਟੀਨ

c) ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

d) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

e) ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ
(ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਦੀਆਂ _____, _____ , ਅਤੇ _____ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੈੱਲ, ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੁਖ ਫੂਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ _____ _____ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਮਿਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

3. ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਲੋੜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ _____, _____, ਅਤੇ _____ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

4. ਫਲ ਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ _____ ਅਤੇ _____ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

5. _____ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਵਿਸਫੋਟ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ।

6.ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦਾਇਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ _____ ਅਤੇ _____ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਲੋੜੀਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾ ਸਕੋ ।

B. ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ ?

2) ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ A

1. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਡਾਈਟ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ
2. ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ

ਭਾਗ C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ		
2. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚਲਾ ਫਰਕ ਦਸਿਆ		
3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ		
4. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਇਆ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ - ਅਭਿਆਸ

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ



ਕਸਰਤ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜਿਸ਼ ਚਾਰ ਮੁੱਢਲੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰ ਵਰਗ ਹਨ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਣ ਤੇ ਲਚਕਤਾ । ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਕੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਲਾਭ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਰੀਅਤ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀ ਜ਼ਖਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਰਹੋਗੇ ।

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀ ਹਰ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਕੁੱਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਹਨ । ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਧੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤਾਕਤ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਈ ਕਸਰਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਣ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ



ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਟਿਕਾਊਪਨ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਕਲਾਬਾਜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਤੇ ਧੜਕਣ ਦਰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਰਕਤ ਚਾਪ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ **ਸਮੁੱਚੀ** ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਊਪਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵੱਧ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਵੇ ।





- ਹਾਰਡ ਵਰਕ(ਮੋਇੰਗ, ਰੇਕਿੰਗ, ਡਿੱਗਿੰਗ)
- ਨਾਚ ਕਰਨਾ
- ਤੈਰਨਾ
- ਸਾਈਕਲਿੰਗ
- ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀ ਤੇ ਚੜਨਾ
- ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣਾ
- ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ ਖੇਡਣਾ

ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਪੌੜੀਆ ਚੜਨ ਦਾ ਮੱਹਤਵ

ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਾਭ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

1. ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ ਔਜਾਰ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਪੈਂਦੀ ।
2. ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਾਮ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ
3. ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟਿਕਾਊਪਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਰਕਤ ਵਹਿਣੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ ।
4. ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
5. ਇਹ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ
6. ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ।
7. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੀਏ, ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
8. ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਮਿਨਾ ਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ :

1. ਪੌੜੀਆਂ ਦੁਆਲੇ ਲੱਗੀ ਰੇਲਿੰਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਲਵੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣੇਗਾ ।
2. ਪੌੜੀਆ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁੱਕੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗੈਪ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਵੇਗਾ
3. ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਸਰਤ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਉਝ ਵੀ ਜੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜਖਮ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

4. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਇਹ ਕਸਰਤ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਦਬਾਓ ਨਾ ਪਾਓ,ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥ ਲਓ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਪੰਜ ਵਾਰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ, ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਛੇ ਵਾਰ ਤੇ ਹਰੇਕ ਹਫਤੇ ਇੱਕ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਤਾਕਤ

ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤਾਕਤ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਵਾਧਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਸਮੱਰਥਾ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਚਾਹੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜਨ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਤੇ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

- ਭਾਰ ਤੋਲਨਾ
- ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਵਰਤਨਾ

a. ਭਾਰ ਤੋਲਨਾ :



ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਤੋਲਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਸਰਤ ਹੈ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

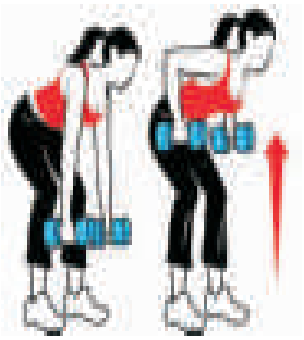
ਦਸ ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੇਜ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਫੈਲਾਓ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਹੋਵੋ । ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆ ਨੂੰ 12 ਕੁ ਵਾਰ ਚੁੱਕਣ ਤੇ ਥਕਾ ਦੇਵੇ । ਇਸ ਯੋਗ ਭਾਰ 12 ਕੁ ਵਾਰ ਚੁੱਕਣਾਂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗਾ । ਜਦੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਓ । ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਕਲਾ ਬਾਜੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।

ਹੇਠਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਨ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਨਿਗਰਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ।



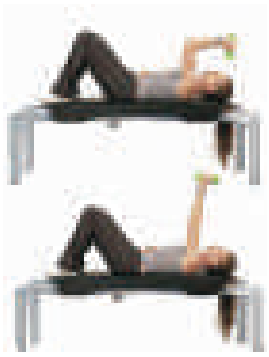
1. ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ :

ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਸੀ ਡੰਬਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



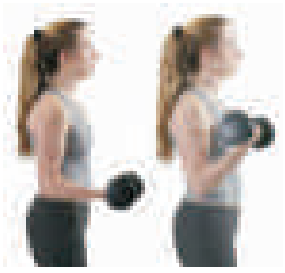
2. ਡੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਮੂਹਰੇ ਨੂੰ ਝੁਕਣਾ

ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਬਲ ਫੜ ਕੇ ਮੂਹਰੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕੋ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।



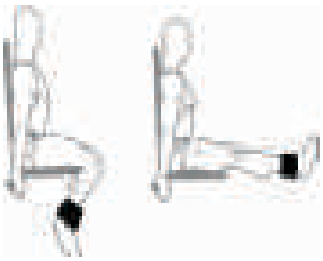
3. ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਵੀ ਤੁਸੀ ਡੰਬਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਮਜਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰਿਸਪਸ (Triceps) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।



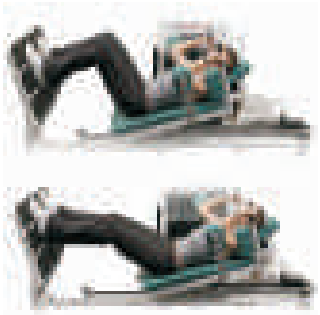
4. ਦੋ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ(ਡੌਲੇ) ਫੈਲਾਉਣਾ

ਦੋ ਸਿਰਿਆ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਡੰਬਲਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਪੱਠੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰੀ ਭਾਗ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



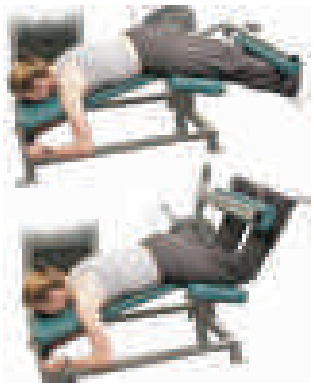
5. ਗੋਢਿਆਂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ :

ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਗਿਟਿਆਂ ਤੇ ਭਾਰ ਬੰਨ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਜੋ ਪੱਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।



6. ਲੱਤ ਤੇ ਦਬਾਅ

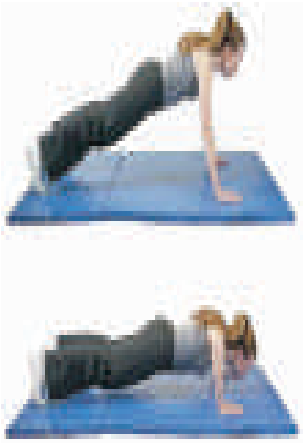
ਇਹ ਕਸਰਤ ਵੇਟ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕਈ ਪੱਠਿਆਂ ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ, ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠੇ, ਖੁੱਚਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।



7. ਖੁੱਚਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ

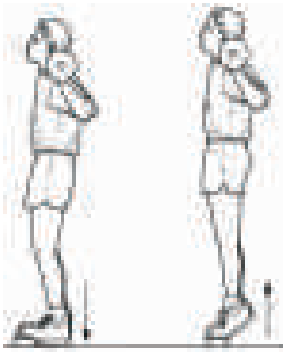
ਪੁਠੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਖੁੱਚਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਵੇਟ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਖੁੱਚਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

8. ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ



ਭਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁੱਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ।ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

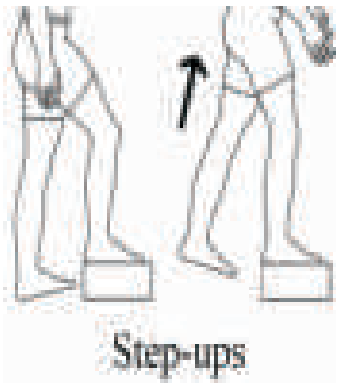
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਵੱਧ ਚੌੜੇ ਰੱਖੋ ਇਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਲੀ ਚੌੜਾਈ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕੋ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ । ਫਿਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਇਸੇ ਕਿਰਿਆਂ ਦੀ ਦੁਹਰਾਈ ਕਰੋ ।

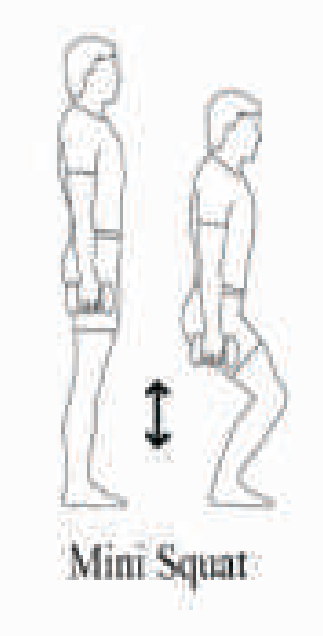


ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨਾ ਤਾਂ ਝੁਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਇਹ ਡਾਗ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

9. ਪਿੰਨੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਲਈ ਅੱਡੀਆਂ ਉਪਰ ਚੁਕਣਾ :

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਪਿੰਨੀਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ ।





10. ਸਕੁਐਟ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁੱਚਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚੌੜਾਈ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਹੋਣ । ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜਾਂ ਕੁ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕੋ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਥੋੜਾ ਕੁ ਮੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਵੀ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵਾਰ ਨਹੀ ਮੁੜਨੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੱਕ ਮੁੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਓ । ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਕੁਲ੍ਹਿਆ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ । ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ । ਇਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਦੁਹਰਾਓ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੱਕ ਨਾ ਮੁੜ ਸਕਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਸਕੋ ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਮੋੜੋ ।ਇਸ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡੰਬਲ ਵੀ ਜਰੂਰ ਫੜੋ ।

11. ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ

ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵੱਡੇ ਰਬੜ ਦੇ ਬੈਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਤੁਸੀ ਵੱਖ - ਵੱਖ ਮਸਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ।

ਭਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਾਂਗ ਹੀ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਤੇ ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਮਸਲ ਮਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਭਾਰ ਕਸਰਤਾਂ ਦਰਅਸਲ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਉਪ ਭਾਗ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂਤਾ(ਖਿੱਚ) ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਜੋ ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਾ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ(ਇਲਾਸਟੀਸਿਟੀ)ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ, ਰਵਾਇਤੀ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਗੇਅਰ ਨੱਲੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਰਬੜ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਰਜਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ:

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਨ । ਜੇ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾਰ ਨਿਗਰਾਨ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਹੀ ਕਰੋ :-

1. ਫਰੰਟ ਸਕੁਐਟ



ਟਿਊਬ ਬੈਂਡ ਦੇ ਉਪਰ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਆਪੋ ਵਿੱਚ ਫਾਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬੈਂਡ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਓ । ਬੈਂਡ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਓ। ਬੈਂਡ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ । ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਕਰੋ । ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਆ ਜਾਓ । ਇਸੇ ਕਿਰਿਆਂ ਨੂੰ 10-12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ।

2. ਸੁਪੀਨੇਟਿਡ ਕਲੈਮਸੈਲ

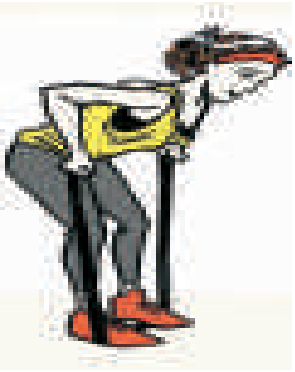


ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੁਆਲੇ ਟਿਊਬ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਲਪੇਟੋ ਤੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ । ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਕੋਣ 90^0 ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ । ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 2-3 ਸੈਕਿੰਡ ਰਹੋ । ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਤੇ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ 10-12ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ।

3. ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਪੁੱਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ



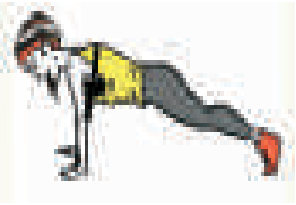
ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਕੁ ਉਪਰ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਪਾਓ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੱਕ ਮੋੜੋ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਰ ਚੁਕਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਡੇ, ਕੁੱਲੇ ਤੇ ਗੋਡੇ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆ ਜਾਣ । ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ । ਇਸ ਕਿਰਿਆਂ ਨੂੰ 15-20 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ।



4. ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕਣਾ

ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੋੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋਵੇ । ਬੈਂਡ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਚ ਫੜ ਲਉ ਤੇ ਮੂਹਰੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸਿਸ ਕਰੋ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੱਖੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੋੜਨੀਆਂ ਹੀ ਪੈਣ । ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦਾ ਕੋਣ 90^0 ਬਣ ਜਾਵੇ । ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਓ । ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ 10-12 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

5. ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ (ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਨਾਲ)



ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅੱਧ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟ ਲਓ । ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੁੱਠੇ ਲੇਟੋ । ਚਿਹਰਾ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਗੋਡੇ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਹੋਣ ਤ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਹੋਵੇ । ਆਪਣੇ ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜੋ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਕੜਾ ਲਓ । ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉਪਰਲੇ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਤੇ ਛਾਤੀ ਫਰਸ਼ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ ।



6. ਦੋ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਠਿਆਂ (ਡੌਲਿਆ) ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇ ਪੈਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਬੈਂਡ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹੈਂਡਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲਓ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹਿਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਲਓ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੱਰ ਮੋੜਦੇ ਤੇ ਖਿੱਚਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪੈਣ ਲੱਗੇ । ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਲਵੋ । ਇਸ ਕਿਰਿਆਂ ਨੂੰ12-15 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

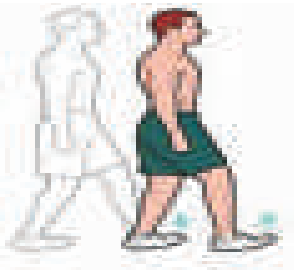
ਸਤੁੰਲਨ

ਸੰਤੁਲਨ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਵਡੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ ।



ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੇ ਖੜਨਾ

ਜੀਵਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਪੱਠੇ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਨਸਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਖੜੇ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ । ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨਾ ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆ ਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



a. ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ ਪੂਰਾ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੰਜੇ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰਨਾ

ਇਹ ਕਸਰਤ ਗਿੱਟੇ ਅਤੇ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਇਹ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਾਂ ਨੂੰ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਤਰੀਕਾ

ਗਤੀਵਿਧੀ: ਇੱਕ ਹਾਲ ਕਮਰੇ 'ਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਰ ਸਕੋ, ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰੋ । ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਖਤ ਫਰਸ਼,ਜਿਥੇ ਕਾਰਪੈਟ ਨਾ ਵਿਛਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਰੋ



ਕਸਰਤ ਦਾ ਢੰਗ

- ਹਾਲ ਕਮਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਏ.ਬੀ.ਐੱਸ. (abs) ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੋਡੀ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ ।
- ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੋ
- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 10 ਕਦਮ ਤੁਰੋ
- ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਥੇ ਮੁੜ ਆਓ
- ਹੁਣ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੱਕ ਲਓ ।
- ਇਸ ਤਰਾਂ 10 ਕਦਮ ਤੁਰੋ, ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਸਕੋ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

• ਮੋਢੇ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਫੈਲਾਉਣਾ

• ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਫੈਲਾਉਣਾ

a) ਮੋਢੇ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸਾ ਫੈਲਾਉਣਾ

ਵਰਤਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਤੁਸੀ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ । ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਫੈਲਾਉਣਾ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਫਾਈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲਟ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4-5 ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੁਹਰਾਓ । ਹਰ ਵਾਰ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਵਧਾ ਦਿਓ, ਜੇ ਤੁਸੀ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਧਾ ਰੋਕ ਦਿਓ । ਹਰੇਕ ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸਾਹ ਲਵੋ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕੋ ।

ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਵੀ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿਛੋਂ ਕਰੋ ।



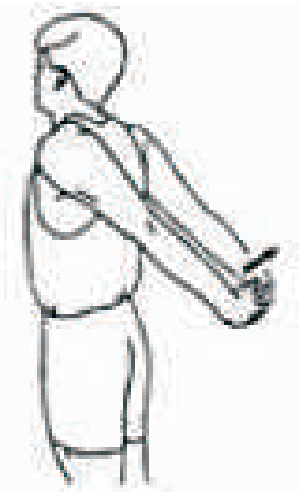
ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤ

ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੱਠਿਆ ਦਾ ਰਕਤ ਵਹਿਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੈਲਾਓ ਕਸਰਤਾਂ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਫੈਲਾਏ ਗਏ ਪੱਠੇ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ



1) ਟਰਾਈ ਸੈੱਪ ਸਟਰੈੱਚ (ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ)

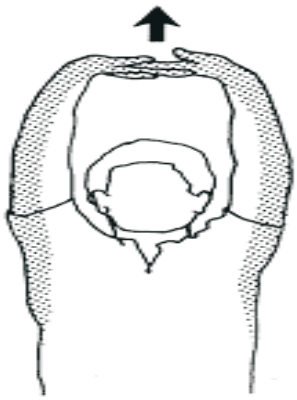
ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਲੇਡ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਵੀ ਉਪਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇ । ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ । ਇਹ ਕਿਰਿਆ 15-20 ਸੈਕਿੰਟ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ । ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ ।



2. ਬਾਈਸੈਪ ਸਟਰੈੱਚ (ਦੋ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ)

ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ । ਕੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ । ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਕੰਧ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ । ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੰਧ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਣ । ਹੌਲੀ ਹੌਲ਼ੀ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ(**ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ**) ਚੁਕੋ ਕੰਧ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਲਈ ਰੱਖੋ । ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ **ਬਾਈਸੈਪ ਸਟਰੈੱਚ(ਪੱਠਿਆਂ)** ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕੋ । 15 ਤੋਂ 20 ਸਕਿੰਟ ਇੱਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਰਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ । ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਦੁਹਰਾਓ, ਇਸ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ ਕੰਧ ਵੱਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਨੀਵੀ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰਾਂ **ਬਾਈਸੈਪ ਸਟਰੈੱਚ ਦਾ ਫੈਲਾਓ ਵੱਖਰਾ ਵਖਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।**

ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰੋ । ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਣ । ਫਿਰ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਉਨ੍ਹਾ ਕੁ ਉੱਚਾ ਚੁਕੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕੁ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਇਜ਼ਾਜਤ ਦੇਣ । ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 15-20 ਸਕਿੰਟ ਰਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਤੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ । ਇਸ ਫੈਲਾਓ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ **ਬਾਈਸੈਪ ਸਟਰੈੱਚ** ਦੋ ਧਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਫੈਲੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੀ ਫੈਲੇ ਸਨ ।



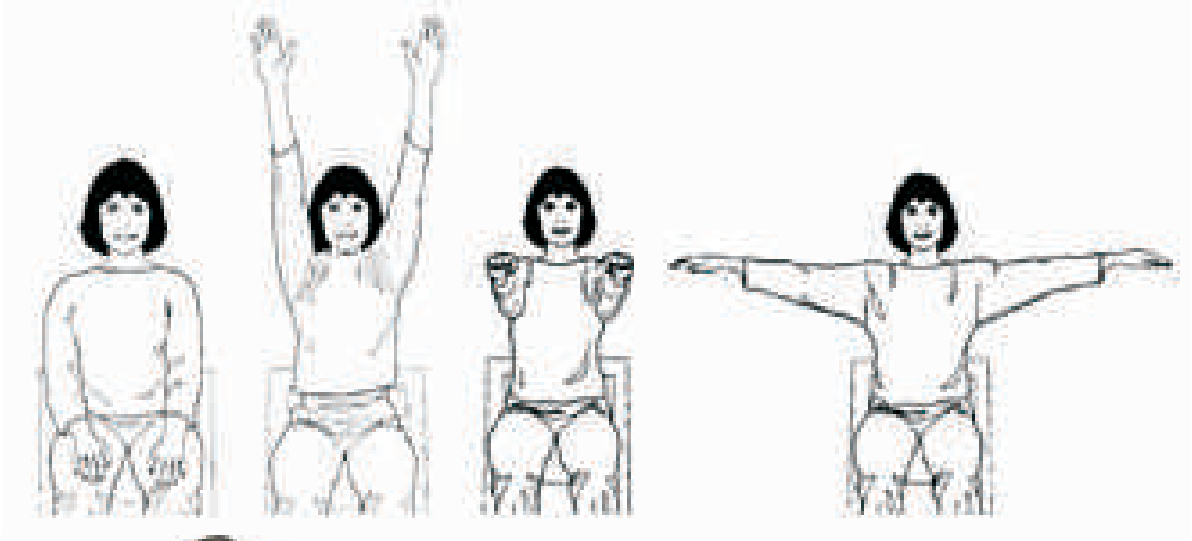
3. ਉਪਰ ਵੱਲ ਦਾ ਫੈਲਾਓ :

ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਬਾਹਾਂ ਕਰਕੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਓ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆ **ਜੋੜੀ** ਰੱਖੋ । ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਜਾਓ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਤੇ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ।

4. ਮੋਢੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ । ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ





b) ਲੱਤ ਦੀ ਪਿੰਨੀ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

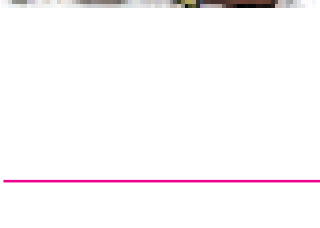
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਾਓਗੇ ?



1. **ਗੈਸਟਰੋਕਨੀਮਸ(ਬਾਹਰਲਾ ਪੱਠਾ) :** ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ । ਇੱਕ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦੁਆਲੇ ਰੱਸੀ ਬੰਨ ਕੇ ਰੱਸੀ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਚੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਗਿੱਟੇ ਵੱਲ ਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਵੱਲ ਖਿਚੋ



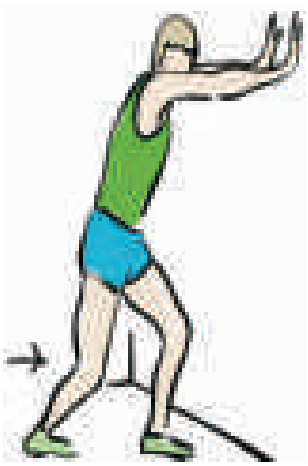
2. **ਸੋਲੀਅਸ (ਅੰਦਰਲਾ ਪੱਠਾ) :** ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੋ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਜਿੰਨਾ ਖਿਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਖਿਚੋ ।



3. **ਐਕੀਲਸ ਟੈਂਡਨ (ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਪਿੰਨੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲਾ) :** ਇੱਕ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਬੈਠੋ । ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਕੁੱਲਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਜਾਓ । ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ।

C) ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

1. ਸੋਲੀਅਸ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ :



- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਦੂਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਹੋਣ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਧ ਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ ।
- ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੁੜਿਆ ਹੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਡੀ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹੇ । ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਅੱਡੀ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹੇ । ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਰਹੋ ।
- ਇਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਤੇ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ ।

ਫੈਲਾਓ 1

1. ਕੰਧ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਕੰਧ ਤੋਂ 12 ਇੰਚ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਵੋ ।
2. ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਪਿਛਲਾ ਗੋਡਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ।
3. ਕੰਧ ਵੱਲ ਝੁਕੋ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਝੁਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਫੈਲੀ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵਿੱਚ ਤਕਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਧ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ)
4. 10 ਸਕਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ।
5. ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਤੇ ਵੀ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ

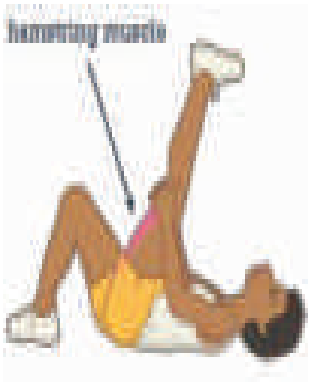
ਫੈਲਾਓ 2

1. ਫਰਸ਼ ਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਣ
2. ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਹਿਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਲਰੋ ।

3. ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

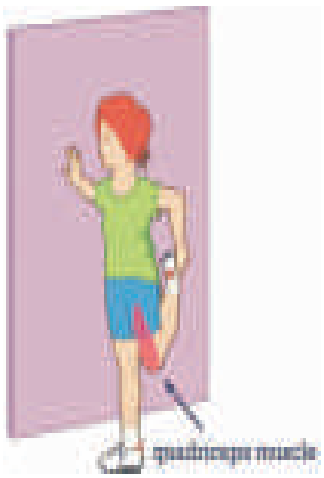
4. ਦਸ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ।

(2) ਖੁੱਚਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ



ਤੁਹਾਡੇ ਖੁੱਚ ਦਾ ਪੱਠਾ ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੈ :-

- ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕੋਨੇ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਚੌਗਾਠ ਨੇੜੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉਪੱਰ ਚੁਕੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਕੰਧ ਨਾਲ ਟਿਕਾ ਦਿਓ । ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਕੁ ਮੁੜਿਆ ਰੱਖੋ ।
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ ਨਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ।
- 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਫਿਰ ਮੋੜੋ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਕਿਰਿਆ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕ ਵਧ ਜਾਵੇ, ਫੈਲਾਓ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦਿਓ ।
- ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀ ਕੰਧ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ।



3. ਕੁਆਡਰੀ ਸੈਪਸ ਸਟਰੈੱਚ (ਭਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਦਾ ਫੈਲਾਓ)

ਇਹ ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪੱਠਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੈ :-

- ਕੰਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਕੰਧ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ ।
- ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਕੋਲੋਂ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫੜੋ ਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਉਪੱਰ ਵੱਲ ਤੇ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਿਚਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ।
- ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੇਟ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨਾ ਝੁੱਕ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ।

- 30 ਸਕਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹੋ
- ਹੁਣ ਲੱਤ ਬਦਲ ਕੇ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਦੁਹਰਾਓ

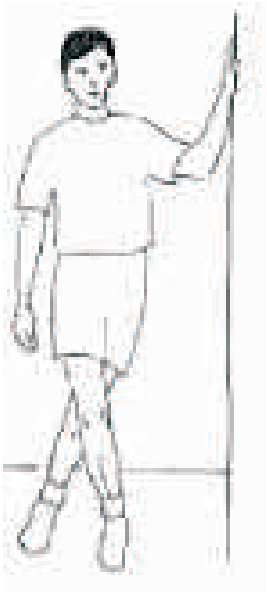


IV. ਕੁੱਲਿਆ ਦੇ ਫਲੈਕਸਰਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲਿਆ ਦੇ ਫਲੈਕਸਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਡਿਆ ਤੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਦੇ ਉਪਰ ਅਤੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਹਾਡੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਲੈਕਸਰਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ :



- ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਸੀ ਤਹਿ ਮਾਰ ਕੇ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਲਓ; ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣੀ ਰਹੇ
- ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹੇ । ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿਧੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਆਪਣੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਤੇ ਬਦਲੋ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੇ ਕੁਝ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ।



- 30 ਸਕਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਰਹੋ ।
- ਹੋਣ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ ।

V. ਇਲੀਔਟੀਬੀਅਲ ਬੈਂਡ (ਆਈ.ਟੀ.ਬੀ) ਦਾ ਫੈਲਾਓ

ਇਲੀਔਟੀਬੀਅਲ ਬੈਂਡ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਉਹ ਬੈਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਪੱਟ ਤੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

- ਕੰਧ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੋ ।
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰ ਵਲ ਕਰਾਸ ਬਣਾਓ ।
- ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਚਾ ਫੈਲਾਓ ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਧਾਓ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ।
- 30 ਸੈਕਿੰਡ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਰਹੋ ।
- ਫਿਰ ਲੱਤ ਬਦਲ ਕੇ ਇਹੋ ਕਸਰਤ ਦੁਹਰਾਓ ।



VI. ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਤਕ ਦਾ ਫੈਲਾਓ

ਇਸ ਫੈਲਾਓ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਸਰਤ ਨਾਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਫੈਲਾਓ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

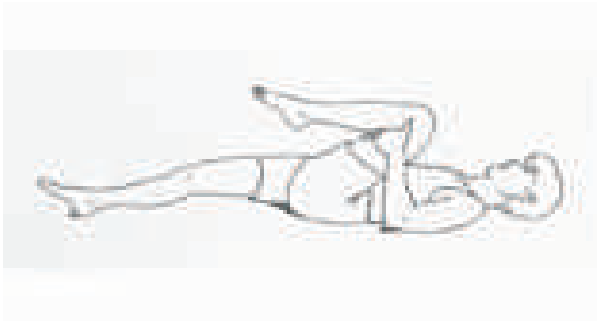


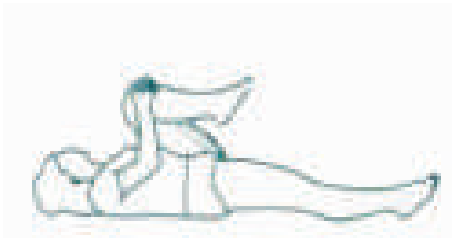
- ਸਖਤ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ ।
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ । ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇਗਾ । ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੇੜੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਿਆਓ ।

- ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਡਾ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ

- ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਰਹੋ ।

- ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਬਦਲੋ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਉਪਰੋਕਤ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ।





ਯੋਗਾ

ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਯੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ । ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਇਸਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਨਿਯਮ ਹੈ । ਯੋਗਾ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਕਤ ਚਾਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀਆਂ, ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਹਨ ਪੇਟ ਦੇ ਅਹਿਮ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਿਲਟੀਦਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ(ਆਸਣ)ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਾ, ਪਰ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ । ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ(ਆਸਣ) ਕੋਈ ਖੇਡ ਨਹੀ ਜੋ ਤੁਸੀ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜੋ ਯੋਗ ਆਸਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਰਥਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਆਸਣ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ।



a) ਪਹਾੜੀ ਆਸਣ

- ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਮੋਢੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਾਰਨ ਮੁਦਰਾ ਚ ਹੋਣ, ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋਵੇ, ਬਾਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ।
- ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਲੈ ਜਾਓ । ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਇਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ ਵੇਖੋ ।

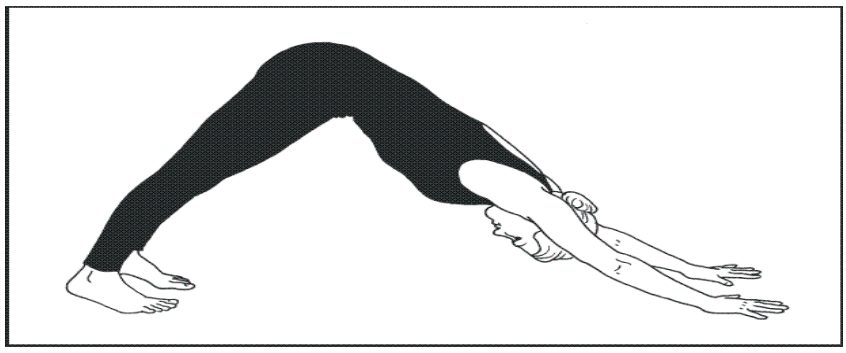
ਲਾਭ

- ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਗੋਡੇ ਤੇ ਗਿੱਟੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ ।
- ਪੇਟ ਤੇ ਚੂਲੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ ।

b) ਡਾਊਨ ਵਰਡ ਡੌਗ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਮੋਢੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲ਼ਿਆਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਇੰਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ ਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ਤੇ ਹੱਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਟਿਕਾ ਦਿਓ ।
- ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰਾਂ ਖਿਸਕਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਲਟੀ V ਬਣ ਜਾਵੇ । ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਗੋਡੇ ਮਾਮੂਲੀ ਕੁ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ।
- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ।



ਲਾਭ

- ਤਣਾਓ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਮੋਢੇ, ਖੁੱਚਾਂ, ਪਿੰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਪਿੰਠ ਦਾ ਦਰਦ ਤੇ ਆਲਸ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

c) ਸੂਰਬੀਰ ਆਸਨ



- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ 3-4 ਫੁੱਟ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਤੇ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ 90^0 ਦਾ ਕੋਣ ਬਣਾਵੇ ਤੇ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੇ ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਚੁਲਿਆਂ ਕੋਲ ਲਿਆਓ ਤੇ ਗੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਫੈਲਾ ਦਿਓ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ
- ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ ਮੋੜ ਲਓ ਤੇ ਇਹ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵੱਲ ਮੋੜੋ । ਇਕ ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਰਹੋ ।
- ਫਿਰ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਦੂਸਰੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ ।

ਲਾਭ

- ਇਹ ਕਸਰਤ ਛਾਤੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਪੇਟ ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ।
- ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਪੱਟਾਂ, ਪਿੰਨੀਆਂ ਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

d) ਰੁੱਖ ਦਾ ਪੋਜ਼

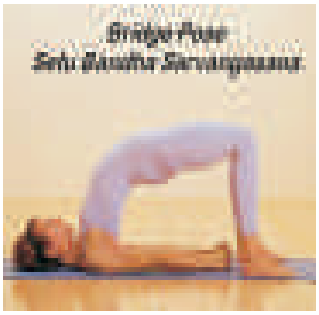


- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਹੋਣ
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਤੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੈਰ ਦਾ ਥੱਲਾ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ । ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਓ ਤੇ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪੋਜ ਬਣਾਓ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ ।
- ਸਾਹ ਖਿਚ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਤਕ ਲਿਆਓ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰੋ ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਦੂਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ । 30 ਸੈਕਿੰਡ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਰਹੋ ।
- ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ ਤੇ ਹੁਣ ਇਹੋ ਕਿਰਿਆ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ।
- ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਟਿਕਾਓ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਧਰਤੀ ਵਲ ਹੋਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੀ ਪਿੰਨੀ ਵੱਲ ਸਰਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਓ ।

ਲਾਭ

- ਪੱਟਾਂ, ਪਿੰਨੀਆਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।
- ਚੱਡਿਆਂ, ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਪੁਲ ਦਾ ਪੋਜ



ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾਓ, ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਖਿਚਾਓ

- ਫਰਸ਼ ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਤੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜ ਕੇ ਅੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਿੱਧੇ ਕਰ ਲਓ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਹੋਣ । ਲੰਮਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ । ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਕੱਸ ਲਓ ਤੇ ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਲ ਫੈਲਾਅ ਲਓ ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕੱਸ ਲਓ । ਆਪਣੇ ਚੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਰ ਚੁਕਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਟ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਨੰਤਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਵੱਲ ਲਿਆਓ। ਇਸ ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਚ ਰਹੋ ।

ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ : ਆਪਣੀ ਕੰਗਰੋੜ ਹੱਡੀ ਹੇਠਾਂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ।

ਲਾਭ

- ਇਹ ਕਸਰਤ ਛਾਤੀ ਗਰਦਨ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਣਾਓ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਫੇਫੜੇ ਤੇ ਥਾਈਰਾਇਡ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਥੱਕੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੀਂਦ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੇ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਚੁਸਤ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ । ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।



ਨੀਂਦ ਊਰਜਾ, ਸਿਹਤ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ । ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋਗੇ । ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਲਾਭ

ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲ ਨਵਿਆਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਤਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਂ ਵਿਕਾਸ ਹਾਰਮੋਨਾ ਤੇ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।



a) ਨੀਂਦ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ।

ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਦੇ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਫਿਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ । ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦੀਆਂ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੇਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੈ । ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਗੁਰੂਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੁਰੂਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਉਂਦੀ । ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂਤਾ ਵਾਲੇ ਦਬਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਓ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਤਣਾਓ, ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਅਜ਼, ਧੂੜ ਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਭ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵੱਧ ਪ੍ਰਟੀਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਅਵੱਸ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਲੇ ਦਾਇਰੇ, ਸੋਜਸ਼, ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਖੁਰਦਰੀ ਤੇ ਭੱਦੀ ਚਮੜੀ, ਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਆਦਿ ।

b) ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ

ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਘਟਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਐਪੀਟਾਈਟ ਰੈਗੂਲੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ- ਲੈਪਟਿ ਤੇ ਗਰੇਲਿਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

c) ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਿਹਤਰ ਬਣਦੀ ਹੈ

d) ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

e) ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਇਹ ਸੋਚਦਿਆਂ ਰਾਤ ਕੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਇਦ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਸੁੱਝ ਜਾਵੇ । ਪਰ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਜਾਗਣ ਤੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਾ ਲੱਭੇ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ।

f) ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟ ਸੌਵੋਗੇਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ । ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ । ਉਂਝ ਇਹ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਕ ਰਾਤ ਚ 6 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 7-8 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

g) ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ(ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ) ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਕ ਰਾਤ ਵਿਚ 7 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

h) ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਦੀ ਹੈ

ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਦਿਨ ਭਰ ਚ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸੁੱਤਾ ਜਾਵੇ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, **ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ $7\frac{1}{2}$ ਤੋਂ 9 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਰੇਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।** ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਤਰੇਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਿਯਮ, ਕਿ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ $7\frac{1}{2}$ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੁਪਾਤਕ ਨੀਂਦ	
ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ	12-18 ਘੰਟੇ
3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	14-15 ਘੰਟੇ
1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	12-14 ਘੰਟੇ
3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	11-13 ਘੰਟੇ
5 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	10-11 ਘੰਟੇ
12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ	8½ -10 ਘੰਟੇ
ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ (18+)	7½ -9 ਘੰਟੇ

ਘੱਟ ਸੌਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

- ਥਕਾਵਟ, ਆਲਸ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਘਾਟ
- ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਖਿਝੇ ਖਿਝੇ ਰਹਿਣਾ
- ਘੱਟ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ
- ਤਣਾਉ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ

- ਅਰੋਗਤਾ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੇ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਹਾਦਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਤਣਾਓ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਬੁੱਢਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਨਵਿਆਉਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਆਦਿ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾ ਤੇ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ 'ਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ :

- ਦੁੱਧ : ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਕੱਪ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਉਹੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਦੁੱਧ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ, ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ, ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ-ਕਾਰ : ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ ਵਿਧੀ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੁ ਦੌੜ, ਹਵਾਈ ਕਲਾਬਾਜ਼ੀ, ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
- ਨਹਾਉਣਾ : ਰੂਟੀਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹਾਉਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਲੇਵਰਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਲਾਉਣ, ਆਪਣਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਅਉਂਦੀ ਹੈ ।
- ਰੂਟੀਨ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਘੜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ ਤੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾ ਲਓ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

- **ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ :** ਆਪਣਾ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੌਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਓ। ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਤੇ ਵੱਧ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ । ਸੀਮਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ । ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉਠਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੋਗੇ ।
- ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ, ਕੈਫਿਨ ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

ਇਕ 14 ਸਾਲਾ ਲੜਕਾ ਸਕੂਲ ਦੀ ਅਸੈਂਬਲੀ ਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਖੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ । ਉਹ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੜਦਾ ਜਾਂ ਤੁਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਲੱਤ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਚ ਦੱਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ । ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਲੱਤ ਦੇ ਪੱਠੇ ਮਜਬੂਤ ਹੋ ਸਕਣ । ਉਸ ਦੇ ਮਿਤਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਤਕ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਕਰੇ । ਉਸਨੇ ਮਿਤਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਦੋ ਹਫਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ।. ਦੋ ਹਫਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਉਹ ਅਸੈਂਬਲੀ ਵਿਚ ਨਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ।

ਇਸ ਕੇਸ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ :-

1. ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ?

2. ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਈ ?

3. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਮਿੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਬਹਰੋਂ ਭਾਰਾ ਗਰੌਸਰੀ ਦਾ ਸਾਮਨ ਲਿਆਉਣਾ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ "_____" ਜਾਂ "_____" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

2. ਟਰਈਸੈਪਸ (ਭਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ) ਦੀ ਫੈਲਾਓ ਕਿਰਿਆ ਉਹ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ _____ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ _____ ਨਾ ਝੁਕਣ ਦਿਓ ।

4. ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਜ਼ _____ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

B. ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਉਤਰ

1. ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਦੱਸੋ

2. ਰਿਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੱਸੋ

3. ਯੋਗਾ ਦੇ ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ A

1. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਲਚਕ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।
2. ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।

ਭਾਗ B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ :-

1. ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਸਰਤਾਂ
2. ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
3. ਲਚਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
4. ਯੋਗਾ ਤੇ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ

ਭਾਗ C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਦੱਸੋ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਤੇ ਲਚਕ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ		
2. ਫੈਲਾਓ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੱਸੀ		
3. ਯੋਗਾ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਆਸਣਾ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਇਆ		
4. ਲਚਕ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ (ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ)

ਚੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ



ਬਦਲਵੀਂ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਤਕ ਕਈ ਕੁਝ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ ਵਿਚ ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਆਕੂਪੰਕਚਰ, ਕੰਕ ਥਿਰੈਪੀ(ਔਰੀਕੁਲੋ ਥਿਰੈਪੀ) ਮੈਟਾਮੋਰਫਿਕ ਤਕਨੀਕ, ਮੈਨੂਅਲ ਥਿਰੈਪੀ, ਸੁਗੰਧ ਥਿਰੈਪੀ, ਮੀਓ ਥਿਰੈਪੀ, ਹਰਬਲ ਥਿਰੈਪੀ, ਮਸਾਜ, ਬਾਲੀਨੀਜ਼ ਮਸਾਜ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਕਈ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰ ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਦਲਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਬਦਲਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ :- ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸ਼ਬਦ ਲੈਟਿਨ ਸ਼ਬਦ ਐਕੂਸ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਸੂਈ" + ਪਰੈਸ਼ਰ ਅਰਥਾਤ ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ । ਇਹ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਤਿੱਬਤ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ । ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਉਂਗਲ, ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਜ਼ਾਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਕੂਪੰਕਚਰ :- ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਤੇ ਸੂਈਆਂ ਖੋਭ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਈ ਵਾਰ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਘੋਖਿਆ ਪਰਖਿਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮੈਟਾਮੋਰਫਿਕ ਤਕਨੀਕ : ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਪੈਰ ਜਾਂ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਲਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਸ਼ਾਜ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਮਸਾਜ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਣਦਿਸਦੀਆਂ ਗਹਿਰੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਣ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ।

ਇਤਿਹਾਸ

ਮਸਾਜ ਸ਼ਬਦ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਸ਼ਬਦ ਮਸਾਜ "ਗੁੰਨ੍ਹਣ (ਮਸਲਣ) ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਰਗੜ" ਚੋ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਰਬੀ ਦੇ ਮਾਸਾ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਛੋਹਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੇ ਵਰਤਣਾ, ਛੋਹਣਾ ਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਮਲਣਾ । ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਫਰਕ ਨਾਲ ਪੁਰਾਤਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਸਾਜ ਲਈ ਸ਼ਬਦ "ਐਨਾਟ੍ਰਿਪਸਿਜ਼" ਤੇ ਲੈਟਿਨ ਵਿਚ "ਫਰਿਕਸੋ" ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।

ਮਸਾਜ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਮੱਧ ਯੁਗ ਨਾਲ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਮਸਾਜ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਤਣ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਪੁਰਾਤਕ ਸਭਿਆਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਨ, ਭਾਰਤ, ਜਪਾਨ, ਕੋਰੀਆ, ਮਿਸਰ, ਰੋਮ, ਗਰੀਸ ਅਤੇ ਮੈਸੋਪੋਟੇਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

1. 2330 ਬੀ.ਸੀ: ਮਿਸਰ 'ਚ ਸਕਾਰਾ ਵਿਖੇ ਅਕਮਨਥੋਰ ਦੇ ਮਕਬਰੇ, (ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਿਜੀਸ਼ੀਅਨ ਦਾ ਮਕਬਰਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੋ ਮਿਲੀਆਂ ਲਿਖਤਾ ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋ ਕਿ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ - ਸਮਝਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਸਾਜ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ ।

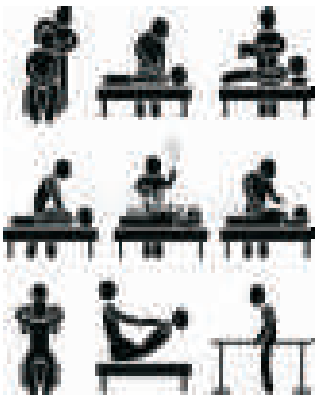
2. 700 ਬੀ.ਸੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚੀਨੀ ਵੈਦ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੌਰਾਨ ਮਸਾਜ ਵੀ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ

3. 460 ਬੀ.ਸੀ. ਹਿਪੋਕਰੇਟਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ "ਫਿਜ਼ੀਸੀਅਨ ਨੂੰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ "ਮਲਣ" ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

4. 300 ਬੀ.ਸੀ. ਚਰਕ ਸੰਹਿਤਾ ਆਯੁਰ ਵੈਦਿਕ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ ਵਿਚ ਵੀ ਮਸਾਜ (ਮਾਲਿਸ਼) ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ । ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਹਵਾਲੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਉਪਲਭਧ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮਸਾਜ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਮਸਾਜ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ । ਇਹ ਦਬਾਓ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜਿਸ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੱਠੇ, ਟੈਂਡਨ, ਲਿਗਾਮੈਂਟ, ਫੇਸੀਆ, ਸਕਿਨ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ ਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਿਤ ਟਿਸ਼ੂ, ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਵੈਸਲਜ਼ ਜਾਂ ਗੈਸਟਰੋਇਨਟੈਸਟੀਨਲ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਅੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਮਸਾਜ਼ ਹੱਥਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

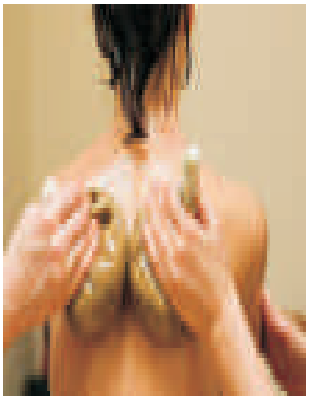
ਮਸਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ



ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਸਾਜ : ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੀਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਹੈ । ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਆਕੂਪੰਕਚਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ । ਆਕੁਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸ਼ਬਦ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ Acus ਤੋਂ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੂਈ + ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ । ਆਕੂਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਕੂਪੰਕਚਰ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਦਬਾਓ ਕੂਹਣੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਜ਼ਾਰਾ ਨਾਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਜਿਸ ਪੁਆਇੰਟ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਕੁਪੰਕਚਰ ਵਿਚ ਇਹ ਦਬਾਅ ਸੂਈ ਖੋਭ ਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਦਬਾਅ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



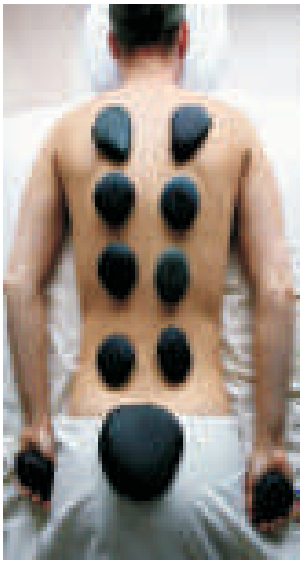
ਅਨਮਾ ਮਸਾਜ : ਇਹ ਮਸਾਜ ਦੀ ਜਪਾਨੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਟਿਸ਼ੂਆ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਸਾਜ : ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਹੈ ਇਹ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਇਸ ਵਿਚ ਮਸਾਜ, ਯੋਗਾ ਤੇ ਜੁੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਸਾਜ ਨੂੰ ਅਭੰਗਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਚ ਹਰਬਲ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੇਕ ਦੇਣ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਮਸਾਜ : ਰਿਫਲੈਜਸੋਲੋਜੀ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਪੁਆਇੰਟ ਗਲੈਂਡਜ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਮਸਾਜ : ਇਹ ਮਸਾਜ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੇਕ ਵੀ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਬਾਓ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਥਰਾਂ 'ਤੇ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਤੇਲ ਦੀ ਧਾਤ ਵੀ ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜਿਹੜੇ ਗਰਮ ਪੱਥਰ (ਅਗਨ ਪੱਥਰ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਸਾਲਟ ਪੱਥਰ(ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਚਟਾਨਾਂ ਦੇ ਪੱਥਰ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮੇ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੱਥਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੇਕ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਸੇਕ ਨੂੰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਹਿਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦਾ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਵੀਡਿਸ ਮਸਾਜ : ਇਸ ਮਸਾਜ ਵਿਚ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਐਫਲਿਓਰੇਜ(ਤਿਲਕਣ ਤੇ ਸਰਕਣ) ਪੈਟਰੀਸੇਜ(ਗੁੰਨ੍ਹਣ-ਮਲਣ), ਟੇਪੋਟਮੈਂਟ(ਲੈਅ ਨਾਲ ਥਪਕਣਾ), ਫਰਿਕਸ਼ਨ(ਰਗੜ) ਅਤੇ ਵਾਈਬਰੇਸ਼ਨ/ਸ਼ੇਕਿੰਗ । ਇਹ ਮਸਾਜ ਦਰਦ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਸਖਤਪਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੋਡੇ ਚ ਹੱਡੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਮਸਾਜ ਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਭਾਵੇਂ ਪਰਹੈਨਰਿਕ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਡੱਚ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ ਜੌਹਨ ਜਾਰਜ ਮੇਜ਼ਗਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਢਲੇ ਸਟੋਰਕਾਂ ਨੂੰ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਨਾਮ ਦਿਤੇ ਸਨ । ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਸਾਜ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਤੇ ਡੱਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੰਗਰੀ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸੀਕਲ ਮਸਾਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।



ਇਸ ਮਸਾਜ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਟਰੋਕ ਤੇ ਦਬਾਓ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :-

ਸਟਰੋਕਿੰਗ (ਥਪਕਣਾ) (ਐਫਲਿਓਰੇਜ)

ਮਸਾਜ ਸਟਰੋਕਸ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਥਪਕਣਾ ਹੈ । ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰਨਾ ਜੋ ਨਵੀਂ ਮਸਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਹੱਥ ਘਸਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਘਸਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਮੁੱਠਿਆਂ ਮੀਚ ਕੇ ਘਸਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਲੈਅ ਬੱਧ ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਰਾਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਉਹ ਮਸਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵੀ ਮਸਾਜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਮਸਾਜ ਹਲਕੀਆਂ ਥਪਕੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਗਹਿਰੀ ਥਪਕੀ ਲਈ ਵੱਧ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਮਸਾਜ ਲਈ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵਧੀਆ ਮਸਾਜ ਵਿਧੀ ਹੈ ।



ਨੀਡਿੰਗ (ਗੁੰਨਣਾ, ਚੁੰਢੀਆਂ ਭਰਨਾ)

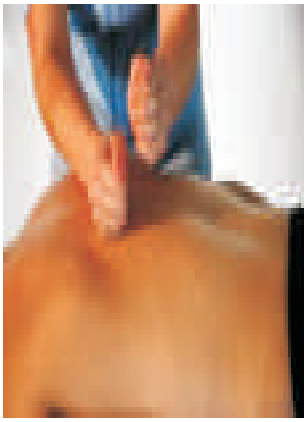
ਅਜਿਹੀ ਥਪਕੀ ਜੋ ਮਸਲ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਚੁੰਢੀ ਭਰ ਲਵੇ ਨੂੰ ਨੀਡਿੰਗ ਜਾਂ ਪੈਟਰੀਸੇਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੀ ਮਸਾਜ ਮੋਢਿਆਂ, ਪਿੰਨੀਆਂ, ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਚੂਲਿਆਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਸਲ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਤਕ ਮੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਲੈਅ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।



ਨੱਕਲਿੰਗ (ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਨਾਲ ਥਪਕਣਾ)

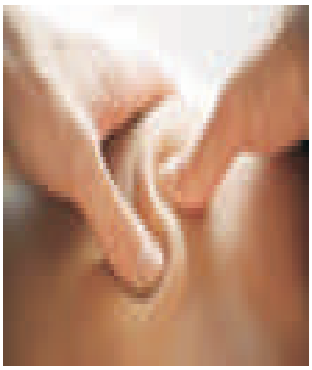
ਇਹ ਮਸਾਜ ਵਿਧੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਖੋਭ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਰੜਾਈ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਿੱਧੀ ਨੱਕਲਿੰਗ ਵਿਚ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਇਕ ਕਤਾਰ ਵਿਚ (ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਥੇਲੀ) ਕਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਥਪਕੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਵਿਧੀ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਚੂਲੇ ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਟੈਪਿੰਗ (ਲੈਅ ਨਾਲ ਥਪਕਣਾ)



ਸਵੀਡਿਸ਼ ਮਸਾਜ ਦੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਚ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਪੱਮੈਲਿੰਗ(ਮੁੱਕਿਆਂ ਮਾਰਨਾ) ਇਹ ਵਿਧੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਚੂਲੇ ਤੇ ਪੱਟਾਂ) ਤੇ ਢਿੱਲੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਮੁੱਕੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰਕਤਚਾਪ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈਕਿੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਕਰਾਏ ਵਾਂਗ ਥਪਕੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਢਿੱਲੇ ਤੇ ਗੁੱਟ ਆਰਾਮ ਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥਪਕੀਆਂ ਲੈਅ ਵਿਚ ਮਾਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਥਪਕੀਆਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਰੜਾਈ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਫਰਿਕਸ਼ਨ (ਰਗੜ)



ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਥਪਕੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਪਿਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਚ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਾਫੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਪਿੰਨੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਪੱਠਿਆ ਵੱਲ ਧੱਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

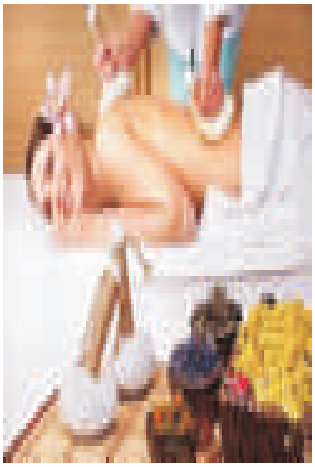


ਵਾਈਬਰੇਸ਼ਨ (ਥੱਰਾਹਟ)

ਇਸ ਵਿਚ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਥੱਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਰਕਤਚਾਪ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵਿਧੀ ਅਪਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਰੋਮਾ ਥਿਰੈਪੀ (ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ)

ਇਸ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੌਦਿਆਂ ਤੈ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਸੇ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਉਮਰ ਭਰ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਹਾਲੀ ਵਿਚ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਸੁਗੰਧ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲੋਕ ਪ੍ਰਿਅਤਾ ਮਿਲਣ ਲੱਗੀ ਹੈ । ਉਂਜ ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ । ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਰੋਹ ਤੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਅਰੋਮਾ ਥੈਰੇਪੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ 1550 ਬੀ.ਸੀ ਚ ਮਿਸਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ **ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ** ਪੌਦੇ ਦਿਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਸੋਨੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਭਸਮਾਸੁਰ ਤੇ ਸੰਧਰਸ ਹਨ ।

ਸੁਗੰਧ ਥਿਰੈਪੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਉਚ ਰਕਤਚਾਪ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹਾਜ਼ਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਲਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ । ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਓ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅੱਧਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਹੁਕੇ ਆਦਿ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆ ਚੋਂ ਰਸ ਜਾਂ ਤੇਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ । ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੌਦੇ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਚੋ ਰਸ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਤੇਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਚੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਵੀ, ਪੱਤਿਆਂ, ਫਲਾਂ ਤੇ ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤੇਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਚੋਂ ਮਿਲੇ ਤੇਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇਕੋ ਪੌਦੇ ਚੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਕੋ ਪੌਦੇ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਚੋਂ ਕੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਤੇਲ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਤਰੀਕਾ ਕਸ਼ੀਦ ਕਰਕੇ ਤੇਲ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ।

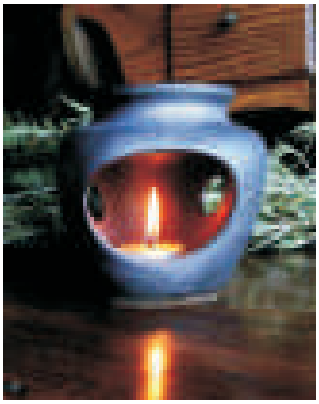
ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਤੇਲ ਜੋ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਵਿਚ ਇਹ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੇਲ ਉਡਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣਕੇ ਉਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸੁਗੰਧ ਉਦਯੋਗ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਰਗ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ । ਉਚ ਬੁਖਾਰਾਤੀ, ਦਰਮਿਆਨਾ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ । ਇਹ ਵਰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਡਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਉਚ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣ ਕੇ ਉਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਰੀਰ ਜਗਾਉਣ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਵਰਗ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 24 ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਉਚ ਬੁਖਾਰਾਤ ਤੇਲਾਂ ਰਸਾਂ ਵਿਚ ਸੰਤਰਾ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਉਡਣ ਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਇਕ ਹਫਤੇ ਤਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਤੇਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਦਿਓਦਾਰ ਦੀ ਲੱਕੜ, ਇਲਾਂਗ ਇਲਾਂਗ(Ylong) ਦੀ ਲੱਕੜ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਦਰਮਿਆਨੇ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੂਟਿਆਂ ਵਿਚ ਜੂਨੀਪਰ(ਇਕ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਬੂਟਾ) ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗੈਰੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਸਾਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੇਲ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂਡ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਚ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਦਰਮਿਆਨੇ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਗੰਧੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਉਡਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਝਟਪਟ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸੁਗੰਧਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ ਮਹੌਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣ ਕੇ ਉਡਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੰਘੇ ਜਾਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੇਲ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਮਾਨਤਾ ਵਾਲਾ, ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਤੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਹ ਲਾਭਕਾਰ ਤੇਲ ਸਹਿਕ੍ਰਿਆ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤੇਲ ਰਲਾ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਜ ਤੇਲ ਹੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ । ਸੁੰਗਧ ਥਿਰੈਪੀ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾਦਾਇਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੇਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਸਾਜ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । ਤਣਾਓ ਬਾਰੇ ਕਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਗਧ ਥੈਰੈਪੀ ਤੇ ਮਸਾਜ ਦੀ ਸ਼ਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ



ਵੱਖ ਵੱਖ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦਕਿ ਇਹ ਤੇਲ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਰਾਨੀਅਮ, ਲੇਵੈਂਡਰ ਤੇ ਕਲੇਰੀ ਸੇਜ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣਕੇ ਨਾ ਉਡਣ ਵਾਲਾ ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਕ ਯੰਤਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਪੋਟਪੌਰੀ ਬਰਨਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਸੁਗੰਧ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ

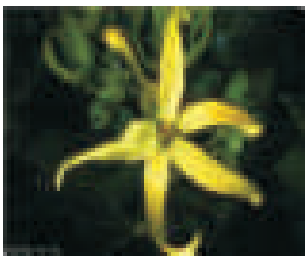
ਅਰੋਮਾ ਥੈਰੈਪੀ (ਸੁੰਗਧ ਥੈਰੈਪੀ) ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 10 ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :–

ਯੂਕਲਿਪਟਸ (ਸਫੈਦਾ)



ਯੂਕਲਿਪਟਸ (ਸਫੈਦਾ) ਇਸ ਦਾ ਤੇਲ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ, ਖੰਘ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਦਮਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਰੋਗੀ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਇਲਾਂਗ ਇਲਾਂਗ



ਇਲਾਂਗ ਇਲਾਂਗ ਤੇਲ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਓ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਬੇਦਿਲੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਜੇਰਾਨੀਅਮ



ਜੇਰਾਨੀਅਮ : ਇਸਦਾ ਤੇਲ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਬੇਦਿਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪੈਪਰਮੈਂਟ(ਪੁਦੀਨਾ)



ਪੈਪਰਮੈਂਟ (ਪੁਦੀਨਾ, ਮੈਂਥਾ) ਇਹ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਈ ਵਾਦੀ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਲੈਵੈਂਡਰ



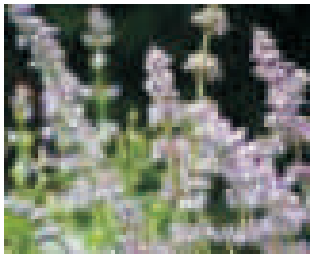
ਲੈਵੈਂਡਰ : ਇਸ ਦਾ ਤੇਲ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੜੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਬੂ (Lemon)



ਲੈਮਨ(ਨਿੰਬੂ) : ਚੁਸਤ ਰੱਖਣ, ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੇ ਗੰਧ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਲੇਰੀ ਸੇਜ



ਕਲੇਰੀ ਸੇਜ : ਦਾ ਤੇਲ ਕੁਦਰਤੀ ਦਰਦ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਤੇ ਹੋਰ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਣੀਂਦਰਾ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ।

Tea Tree ਟੀ-ਟਰੀਅ



ਟੀ -ਟਰੀਅ : ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਉੱਲੀ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇਲ ਹੈ । ਇਹ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਉੱਲੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਵੈਜੀਨਲ ਯੀਸਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਜੌਕ ਵਿੱਚ ਅਥਲੀਟਸ ਫੁੱਟ ਤੇ ਦਾਦ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

Roman Chamomile



ਰੋਮਨ ਚੈਮੋਮਾਈਲ : ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ



ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ : ਬਹੁਤ ਉਤੇਜਨਾ ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੇ ਤਣਾਓ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ । ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਆਯੁਰਵੇਦ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਆਯੁਸ ਤੇ ਵੇਦ ਤੋਂ ਬਣਿਆਂ ਹੈ । ਆਯੁਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੀਵਨ ਤੇ ਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਵਿਗਿਆਨ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਇਆ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਇੰਸ। ਪੁਰਾਤਨ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਚਰਕ ਅਨੁਸਾਰ 'ਆਯੁ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਨ, ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਆਤਮਾ । ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ ਆਯੁਰਵੇਦ ਲਾਜਵਾਬ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ । ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹਿੰਦੂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵੇਦਾਂ ਵਿਚ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ– ਪੁਰਾਤਨ ਭਾਰਤੀ ਗ੍ਰੰਥ ਰਿਗ ਵੇਦ, ਜੋ ਕਰੀਬ 6,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ, ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ।

ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਮੰਤਵ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ **ਬਰਕਰਾਰ** ਰੱਖਣਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਚ ਇੰਜ ਬਿਆਨਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :–

- 'ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲਮੇਰੀ ਕਰਨਾ' ("ਸਵਾਸਥਯਾਸ ਸਵਾਸਥਯ ਰਕਸ਼ਾਨਮ")
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ(ਅਤੁਰਸਯ ਵਿਕਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਮਚਾ)

ਆਯੁਰਵੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਹਨ : ਹਵਾ, ਅਗਨੀ, ਪਾਣੀ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਕਾਸ਼, ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ– ਵੱਤ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ । ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ਾਂ ਚੋ ਕੋਈ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਖਰਾ–ਵਖਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਕ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ(ਵੱਤ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਦਾ) ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆਂ ਰਹੇ ।

ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ ਜੀਉਣ ਢੰਗ ਸੁਝਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਕ ਦਿਸ਼ਾ - ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇ ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਸ਼ੁਸ਼ਰੁਤ ਸੰਹਿਤਾ' ਜੋ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਪੁਸਤਕ ਹੈ, ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ "ਉਹ ਜਿਸ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਹੋਣ, ਪੇਟ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (ਮਲ-ਮੂਤਰ ਆਦਿ) ਨਿਯਮਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ..... ।"

ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਸਰੀਰ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ, ਪਰ ਅੰਤਰ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ । ਪਹਿਲੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੀ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ । ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋ ਇਕ ਲਾਜਵਾਬ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੀਏ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕੇ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕੇ । ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣਾ ਜਿਊਣ ਢੰਗ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੇ । ਇਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ।

ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ - ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਅਰਥ ਦੱਸਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਰਥ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ "ਜੈਵਿਕ ਕਿਸਮ" ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਹੈ ।

ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਸੌਖੀ ਸਮਝ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਉਜ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ । ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਦੂਸ਼ਯਤੀ ਇਤਿ ਦੋਸ਼ਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੱਤ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਵੱਤ ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਦੂਜੇ ਤੱਤ ਹਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ(ਧਾਤੂ) ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ(ਅਮਾ) ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰਹਿੰਦ ਖੁੰਹਦ(ਮਲ-ਮੂਤਰ ਆਦਿ)(ਮਲ) ਇਹ ਸਭ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

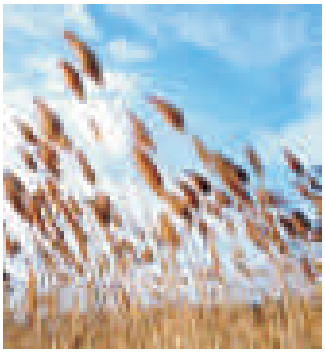
ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮਾਂ-ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੀਉਣ ਢੰਗ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿ ਸਕੀਏ । ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਫਿਟ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕੀਏ ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਤ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਦੋਸ਼ ਇਕ ਬਰਾਬਰ ਅਨੁਪਾਤ ਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਚ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਬਰੋ-ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਦੋਸ਼ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਖ ਦੋਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦੂਸਰਾ ਦੋਸ਼ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੇਨ ਦੋਸ਼ ਕਿਸਮ ਤੇ ਸੁਮੇਲ ਬਾਰੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਕੁੱਲ 7 ਦੋਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮੁਢਲੇ 3 ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੇ ਹੀ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਵੱਤ
2. ਪਿਤ
3. ਕਫ
4. ਵੱਤ-ਪਿੱਤ
5. ਵੱਤ-ਕਫ
6. ਪਿੱਤ-ਕਫ
7. ਵੱਤ-ਪਿਤ-ਕਫ



ਵੱਤ ਦੋਸ਼ :- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਅਕਾਸ਼ ਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਬੇਚੈਨ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਕਸਰ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਕਾਸ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋੜ ਫੈਲਾਓ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ, ਰਫ ਤੇ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚ ਸੌਣ, ਖਾਣ ਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਆਦਤਾਂ ਬੇਕਾਇਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨੀਂਦ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਉਖੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਗਾਲੜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਲੁਤਫ ਲੈਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਅਨਿਸਚਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ, ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ । ਉਹ ਛੇਤੀ ਠੰਡ ਮੰਨਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਪੈਰ ਅਕਸਰ ਠੰਢੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਉਹ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਭਾਵੂਕ ਜੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ, ਨਾ ਪਸੰਦ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ । ਉਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਛੁਪਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ । ਖੂਬ ਖਰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੇ ਖੋਜੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅੰਤਰਮੁਖੀ, ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਤੇ ਨਰਮ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੇ । ਉੱਜ ਉਹ ਲਚਕੀਲੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਤਸ਼ਕ, ਉਦਾਸ ਤੇ ਤਣਾਓ ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮਖੌਲ ਸ਼ੋਗੀਲਾ ਹੋਵੇ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਇਕੱਲਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



ਪਿੱਤ ਦੋਸ਼

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਚ ਪਿੱਤ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਗਨੀ ਤੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੱਦ ਕਾਠ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਤੇ ਨਿੱਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਚ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਹ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਮਹੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਲਾਲੀ ਦੀ ਭਾਹ ਮਾਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਛੇਤੀ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ , ਗੰਜ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਛੇਤੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਸਰ ਉਸ ਤੇ ਤਿਲ ਉਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਅਕਸਰ ਮਹੁਕੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਰਮਿਆਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਛੇਤੀ ਕੀਤੇ ਨਹੀਂ ਉਖੜਦੀ । ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਿੱਤ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਚੀ ਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਰਮ ਰੁੱਤ, ਧੁਪ ਤੇ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸੁਭਾਅ ਪੱਖੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਧਿਆਨ ਖਿਚਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਖਿਝ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਛੇਤੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਦਬਾਓ ਵਿਚ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਪੈਸੇ ਧੇਲੇ ਦਾ ਖਰਚ ਬੜੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਆਕਰਸਣਕਾਰੀ, ਅਕਾਕਸ਼ਾਵਾਨ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਇਛਾਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਵੇਖਣ ਚ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਦਵਤਾ ਉਚ ਪਾਏ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਹ ਪੱਖਪਾਤ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਰੱਖਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਕੱਫ ਦੋਸ਼



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਚ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਭਾਰੇ ਉਚੇ ਲੰਮੇ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਕਾਫੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੰਘਣੀ, ਸਾਫ, ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਤੇ ਕੁਝ ਝੁਰੜੀਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸਾਫ, ਤੇ ਪੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਵਾਲ ਤੇਲੀਆਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੰਘਣੇ ਤੇ ਲਹਿਰੀਦਾਰ(ਘੁੰਗਰਾਲੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਚਿੱਟੇ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਦਿਸਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਚ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵੀ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਸਵਾਦੀ ਖਾਣੇ (ਜੋ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇ ਸੁਆਦਲੇ ਹੋਣ) ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਉਹ ਤੁਰਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿਚ ਧੀਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਸੁਸਤ, ਤੇ ਢਿਲੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ । ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਤੀ ਹੌਲੀ ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਤੇ ਦਿਖ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਿੱਲ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਧੀਮੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਲਾਜਵਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸੁਭਾਅ ਪੱਖੋਂ ਉਹ ਖਰਚੀਲੇ ਨਹੀਂ ਸਮੇਂ ਸੰਜਮੀ ਤੇ ਪੈਸਾ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਸਾਫ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਧੀਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਉਹ ਛੇਤੀ ਜੋਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ । ਉਹ ਭਾਵਕ, ਉਦਰੇਵੇਂ ਭਰੇ ਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਬੇਹੱਦ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਤੇ ਮਾਫੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਬੁੱਧੀ ਪੱਖੋਂ ਉਹ ਦਰਮਿਆਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ, ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਹ ਤੱਤ-ਸੁਭਾਅ ਅਰਥਾਤ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ । ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕੱਫ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ । ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੱਫ ਤੱਤ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਹੀ ਪਾਵੋਗੇ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੱਤ-ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋਗੇ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਤ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਹੋਵੇਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਕੜਨ ਹੈ (ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨਮਨ) ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਸੁਭਾਉ ਪੱਖੋ ਕੱਫ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਭਾਰੇ ਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ।

ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਸੌਖੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਉਲਟੇ ਅਸਰ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ ਜੈੱਲ : ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਜਾਣਿਆਂ ਪਛਾਣਿਆਂ ਬੂਟਾ ਹੈ । ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੜਨ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਰਗੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਇਹ ਮਹੁਕਿਆਂ ਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਲ ਜਾਂ ਮਹੁਕਾ ਬਣਨ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਆਰ ਗੰਦਕ ਜੈੱਲ ਲਗਾ ਲਓ । ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਤਦੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਇਹ ਜੈੱਲ ਸ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੁਆਰ ਗੰਦਲ ਦਾ ਜੈੱਲ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ : ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤੇਲੀਆ ਪਰਤ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬੂਟੀ ਹੈ । ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਥੰਧਿਆਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸੇ ਬਣਨ ਲਗਦੇ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਇਹ ਖਰੀਦੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੁੱਧ ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਸਕੇਗਾ ।

ਨਿੰਮ : ਨਿੰਮ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਕਿੱਲ ਮਹੁਾਂਸਿਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਹ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਨਿੰਮ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਰਲੀ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਟੀਅ ਟਰੀਅ ਆਇਲ : ਇਹ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਵੀ ਕਿੱਲ-ਮੁਹਾਂਸਿਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਇਹ ਐਂਟੀ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਤੇ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੱਲ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧਿਆ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਦੀ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਲਾਜਵਾਬ ਸੁਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬੁਰਡੋਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ : ਇਸ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਨੂੰ ਚਾਹ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵੀ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਚੂਸ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸੇ ਬਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਸਿਧੀ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਚਾਹ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਜਵੀ : ਜਵੀ ਦੇ ਅਟੇ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾਂ ਕੁ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ ਤਾਂ ਇਕ ਪੇਸਟ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ । ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਕਾਬ ਵਾਂਗ ਲਗਾ ਲਓ ਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਤੇ ਫਿਰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ ਤੇ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁੱਕਾ ਲਓ । ਇਸ ਦੀ ਇਲਾਜ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਤੇ ਦਾਗ ਵੀ ਮਿਟਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਆਰਗੈਨਿਕ ਦਹੀਂ : ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਹੀਂ ਵੀ ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਂਸੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਕਿੱਲਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ ਤੇ ਦਸ ਮਿੰਟ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ । ਦਹੀਂ ਵਿਚਲੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਅਲਫਾ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਰਤ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਕਿੱਲ-ਮੁਹਾਸੇ ਹਟ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਾਗ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਅੰਡੇ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ - ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਕਾਬ ਵਾਂਗ ਲਗਾ ਲਓ, ਇਹ ਵੀ ਕਿੱਲ-ਮੁਹਾਸੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਇਹ ਕਿੱਲ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਲ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ । ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਅਲੈਰਜੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਮਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਵੀ ਮਿਲਾ ਲਵੋ ।

ਠੰਡਾ ਜੈਤੁਨ ਦਾ ਤੇਲ : ਇਹ ਵੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਚਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਐਂਟੀ ਔਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਇਕ ਲਾਈਨੋਲੀਕ ਐਸਿਡ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣਨੋ ਰੋਕਦਾ ਹੈ । ਥੋੜ੍ਹਾਂ ਕੇ ਠੰਡਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਡ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿੱਲਾਂ ਤੇ ਦਾਗਾਂ ਤੇ ਲਗਾ ਲਓ। ਇਗ ਕਿਲਾਂ-ਮੁਹਾਂਸਿਆਂ ਦੇ ਦਾਗ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ।

ਬਰਫ : ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਉਪਰਲੇ ਕਿੱਲਾਂ ਤੇ ਦਾਗਾਂ ਤੇ ਆਈਸ ਕਿਉਬ ਲਗਾਓ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਗੇ । ਇਹ ਕਿੱਲਾਂ-ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਦੇ ਅਕਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੇੜਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਛੇ ਬਦਲਵੀਆਂ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀਆਂ(ਥਿਰੈਪੀਆਂ) ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ

2. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

a) _____ ਅਤੇ _____ ਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਤੇਲ/ਰਸ ਸੋਨੇ ਵਾਂਗ ਕੀਮਤੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

b) ਉੱਚ ਬੁਖਾਰਾਤੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ ਚ ਸੁਗੰਧ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ____ਘੰਟੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ।

3. ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਮਨੁਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵੱਤ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕੱਫ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ? ਅਤੇ ਤਸੀਂ ਕਿਉਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇਸ ਸਰੀਰਕ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ? ਆਪਣੇ ਗੂੜੇ ਮਿਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ? ਫਿਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ?

4. ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ

ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਸ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੇਲ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਕਰੈਪ ਬੁਕ ਵਿਚ ਗੂੰਦ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਓ । ਇਹ 10 ਤੇਲ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ ਵਰਤੋ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਉਨਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ _____ਦੀ ਤਕਲੀਫ _____ ਹੋਵੇ ।

2. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ _____ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਦਬਾਓ ਪਾਓ

B. ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ A)

1. ਪ੍ਰਾਕਿਰਤੀ ਤੇ ਵੱਤ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

2. ਪਿੱਤ ਤੇ ਕੱਫ ਦੋਸ਼ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ B)

ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ

ਭਾਗ C)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ :

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਮਸਾਜ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ		
2. ਬਦਲਵੀਆਂ ਥੈਰੈਪੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰੋਮਾ ਥਰੈਪੀ, ਆਯੁਰਵੇਦ, ਮਸਾਜ ਤੇ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ		

ਸੈਸਨ 4: ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ

ਚੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

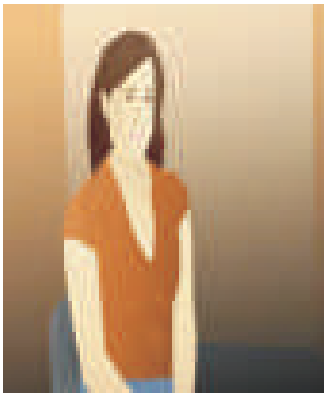
ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਨਕਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸਾ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਗ ਹੱਥ ਵਿਚਲੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਰਾਹੀ ਤਰੰਗਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਤਰੰਗਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਪੱਠਿਆ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਵਹਿਣੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਰਕਤ ਚਾਪ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੰਬਧਤ ਅੰਗ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਪੋਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ :

ਇਹ ਸ਼ੈਸਨ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੇ ਢੰਗ ਪੜਾਅ ਵਾਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ।

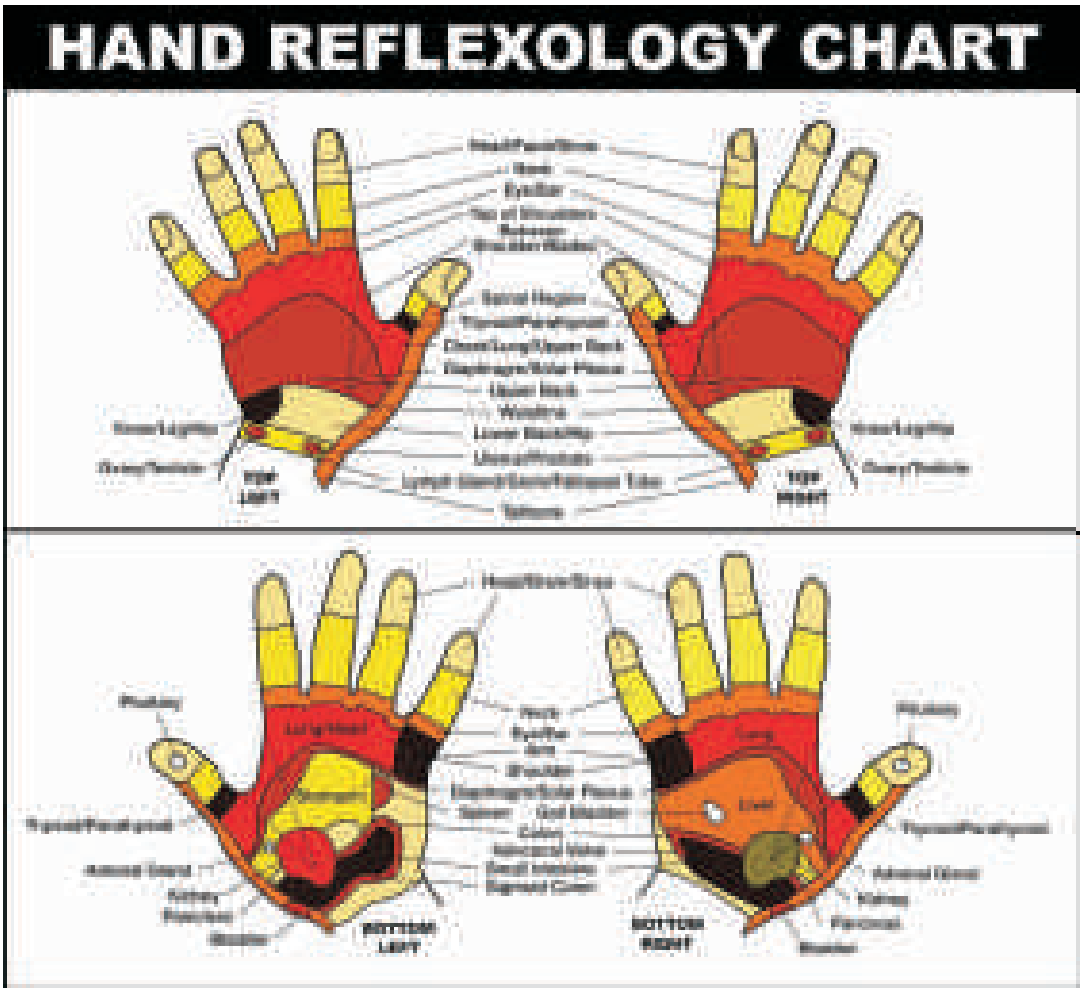
1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜਾਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕਬਜ ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ । ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿਸਬਤ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਪੈਦਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਂਇੰਟ ਕਾਫੀ ਗਹਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



2. ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬਿਠਾਓ, ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਚਾਨਣ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।



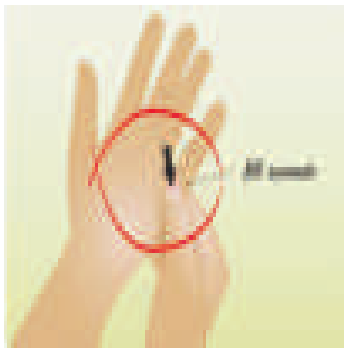
3. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੇ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੇ । ਕਈ ਵਾਰ ਮਰੀਜ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਲੀਹ ਤੋਂ ਲੱਥ ਗਿਆ ਹੈ ।



4. ਹੱਥ **ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ** ਚਾਰਟ ਤੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜੋ ਮਰੀਜ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋਣ । ਮਿਸਾਲ ਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਮਰੀਜ ਦੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਟ ਤੇ ਵੇਖੋ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿਚ ਹੈ ।



5. ਇਸ ਪੁਆਇੰਟ ਨੂੰ ਦਬਾਓ । ਦਬਾਓ ਵਧਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਪਰ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ ।



6. ਇਹ ਦਬਾਓ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਓ ।



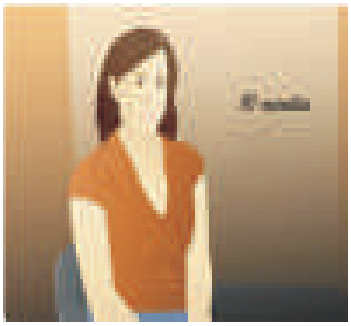
7. ਕੁੱਝ ਸੈਕਿੰਡ ਪਿਛੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਦਬਾਓ ਪਾਓ । 30 ਸੈਕਿੰਡ ਪਿਛੋਂ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਓ । ਇਹ ਦਬਾਓ ਕਿਰਿਆ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ।



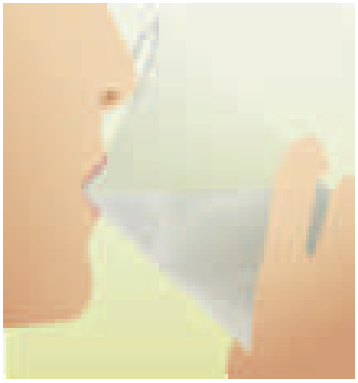
8. ਜੇ ਮਰੀਜ ਜਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ/ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਉਂਗਲ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਦਬਾਓ ਪਾਓ । ਇਹ ਦਬਾਓ ਸਰਕੂਲਰ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਪਾਓ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਰਕੂਲਰ ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਥੇ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਬਾਓ ਪਾਓ ।



9. ਮਰੀਜ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਕਰੋ ਪਰ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ।



10. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦਿਓ । ਫਿਰ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਲੇਟ ਕੇ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਵੇ ।



11. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇ, ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸੈਸਨ ਦੌਰਾਨ ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਜਹਿਰੀਲ਼ਾ ਮਾਦਾ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਪਾਣੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਪਿਆ ਕੰਮ

ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਹੱਥ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ _____ , _____ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲ ਚਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ।

2. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ _____,_____ ਅਤੇ _____ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

3. ਜਦੋਂ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ _____ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ _____ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ _____ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਪੈਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਦਬਾਓ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਪੁਆਇੰਟ ਜਿਅਦਾ ਗਹਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । **(ਠੀਕ / ਗਲਤ)**

2. ਗਾਹਕ ਦੀ ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਓ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਬਾਓ ਵਧਾ ਦਿਓ। **(ਸਹੀ /ਗਲਤ)**

3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਵੇ। **(ਸਹੀ / ਗਲਤ)**

4. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ :-

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ , ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਟ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਲਿਖੋਗੇ ਕਿ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹੈ ।

ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੀ ਥਾਂ	ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟ
ਖੱਬੀ ਅੱਖ	
ਸਜੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ	
ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਦਾ ਬਲੇਡ	
ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰੀ ਭਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ	
ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ	
ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ	
ਸੱਜਾ ਗੁਰਦਾ	
ਖੱਬਾ ਬਲੈਡ	
ਸਟੋਮੈਕ	
ਜਿਗਰ	
ਗਾਲ ਬਲੈਡਰ	

ਮੁਲਾਂਕਣ :

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ _____ , _____ ਅਤੇ _____ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ।

2. ਜੇ ਮਰੀਜ ਨੂੰ _____ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਦਬਾਓ ਪਾਓ ।

B. ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ A

ਭਾਗ B

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਹੱਥ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਭਾਗ C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਹੱਥ ਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਦਬਾਓ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਪਦ੍ਰਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਜੋ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ।		
2. ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦਾ ਚਿਤਰ ਪਾਓ ।		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪਠਨ ਸਮੱਗਰੀ

ਪੁਸਤਕਾਂ :

- ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਐਂਡ ਡਾਇਟਿਕਸ 3 ਈ ਬਾਏ ਸੁਭਾਨਗਿਨੀ ਏ.ਜੋਸ਼ੀ
- ਦੀ ਹੈਲਦੀ ਇੰਡੀਅਨ ਡਾਈਟ ਬਾਏ ਰਾਜ ਆਰ. ਪਟੇਲ
- ਦਿ ਅਸੈਂਸੀਅਲ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੋਲਿਸਟਿਕ ਐਂਡ ਕੰਪਲੀ ਮੈਂਟਰੀ ਥਿਰੈਪੀ ਬਾਏ ਹੇਲਨ ਬੈਕਮੈਨ ਤੇ ਸੁਜ਼ਾਨੇ ਲੀ ਕੁਐਸਨੇ
- ਹੋਮ ਰੈਮਿਡੀਜ,ਵਾਲਿਊਮ, ਬਾਏ ਟੀ, ਵੀ ਸਾਈਰਾਮ

ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

1. **Abs musclos** : ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ

2. **Analgesic** : ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾ

3. **Anxiety** : ਚਿੰਤਾ

4. **Auriculotheraphy** : ਕੰਨ ਚਕਿਤਸਾ

5. **Aversion** : ਬੇਮੁਖਤਾ

6. **Bergament** : ਸੰਤਰਾ,ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਢਿਆਂ ਰਸ

7. **Binge :** ਖਾਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

8. **Blissful** : ਖੁਸ਼

9. **Decoction** : ਪੌਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਸ਼ੀਦ ਕਰਕੇ ਤੇਲ ਕੱਢਣਾ

10. **Diabetes** : ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ

11. **Dumbells** : ਡੰਬਲ

12. **Energy Crash :** ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

13. **Fatigue** : ਥਕੇਵਾਂ

14. **Flush** : ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ

15. **Gluteal Muscles** : ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਠੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਪੱਟ ਹਿਲਦਾ ਹੈ

16. Glutes : ਚੂਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪੱਠੇ

17. Grasp : ਪਕੜ

18. Groins : ਪੇਟ ਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ

19. Hamstring Muscles : ਪੱਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੱਠੇ

20. Healing injuries : ਜਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

21. Heredity : ਵੰਸ਼ਗਤ, ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆਂ

22. Hunger pangs : ਭੁੱਖ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖੋਹ ਪੈਣੀ

23. Insomnia : ਉਨੀਂਦਰਾ

24. Invigorating : ਤਾਕਤ ਦੇਣਾ

25. Lukewarm water : ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ

26. Mid morning : ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ

27. Minimal : ਘੱਟੋ ਤੋਂ ਘੱਟ

28. Moist : ਮਾਮੂਲੀ ਨਮੀ

29. Osteoporosis : ਹੱਡਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

30. Pectoral muscle : ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ

31. Prudently : ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ

32. Purge : ਸ਼ਾਤ ਕਰਨਾ

33. Quardriceps : ਚਾਰ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ

34. Rejuvinate : ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣਾ

35. Sluggish : ਸੁਸਤ, ਧੀਮਾ

36. Swelling : ਸੋਜਸ

37. Tranquil : ਸ਼ਾਂਤ

38. Triceps muscle : ਤਿੰਨ ਸਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ

39. Triggering : ਜੋਸ਼ ਭਰਨਾ, ਤਾਕਤ ਦੇਣਾ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 202 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ-1

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 202 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ-1

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Private Limited, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ _____

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ._____

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ _____

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਜਾਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪ੍ਰੋ: ਆਰ.ਬੀ ਸ਼ਿਵਾਰੀ ਦੇ PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਿਟਜ, ਸਾਇੰਸ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਐਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਯੂ.ਐਫ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੇਂਡ ਬੁੱਕ ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ ਦੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ ਲਿਮਿਟਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੀ.ਈ.ਓ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਵਾਉਣ ਬਦਲੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਕੇ.ਵੀ.ਆਰ ਰਾਓ, ਡਾ. ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ 'ਚ ਵੀ ਕਾਨਟੈਂਟ ਟੀਮ, ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਬਦਲੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਿਸਿਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ, ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	107
ਭੂਮਿਕਾ	109
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	110
ਜਾਣਕਾਰੀ	112
ਸ਼ੈਸਨ 1 . ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ	113
ਸ਼ੈਸਨ 2. ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ	131
ਸ਼ੈਸਨ 3. ਮਹਿੰਦੀ ਲਈ ਕੋਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ	140
ਸ਼ੈਸਨ 4. ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ	149
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ–ਪੁਸਤਕਾਂ	161
ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	162

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁੱਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਤਹਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ **ਸਕਿਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ** ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ **ਆਕੂਪੇਸ਼ਨ** ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ **ਆਕੂਪੇਸ਼ਨ** ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਜੋਂ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ । **ਲੈਵਲ 1, ਪੰਡਿਤ ਸੁੰਦਰਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਸੈਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਂਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਮੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਤਹਿਤ IX ਜਮਾਤ ਸੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ।**

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚਨ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੈਸਟੀ **BW202-NQ2013 ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (**ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ**) ਵੀ ਸਿਖਾਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ **ਸਮਝ** ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ **ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ**। ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ** ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ **ਸ਼ਾਮਲ** ਵੱਖ ਵੱਖ **ਸ਼ਾਮਲ** ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੈਸਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ **ਕੁੱਝ** ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ** ਬਾਰੇ **ਸਮਝ** ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟੇਬਲ ਟਾਇਮ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਸ਼ਨ 4.: ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤਹੁਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।
ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 1

ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੱਥ ਨਿਰਾਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ “ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਰੂਰ ਧੋਵੋ”। ਕੀ ਇਹ ਕਾਫੀ ਹੈ ? ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਰਮ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮੈਲ, ਕੁਝ ਸਖਤ ਪਦਾਰਥ, ਧੂੱਪ ਆਦਿ ਦਾ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਫ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖੁਸ਼ਕ, ਤਿੜੇ ਹੋਏ ਤੇ ਝੁਰੜੀਦਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਹੱਥ ਸਾਫ ਅਤੇ ਤਰੋ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

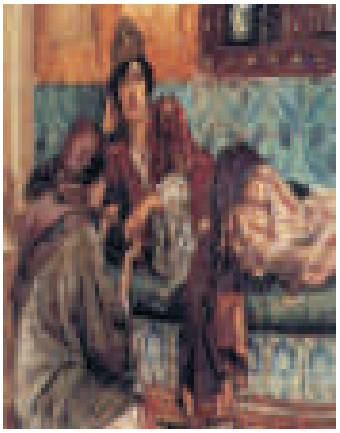
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਵੈਕਸਿੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਗੈਰ- ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਾਲ ਲਾਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

HISTORY



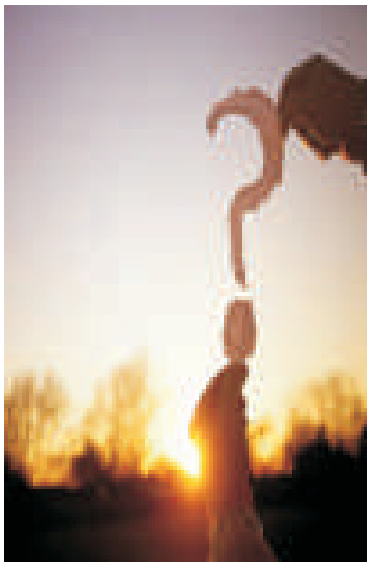
ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਕੋਲੋ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ । ਪਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕੀ ? ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਏਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰਾਸ਼ੀ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਲਾਹੁਣ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ਿੰਗ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ– ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ ਤੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਬਗੈਰ ਹੱਥ ਖੁਸ਼ਕ, ਤਿੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰੁਚਿਤ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਅਸਲ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਬੜਾ ਲੰਬਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ– ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵੱਲ ਰੁਚਿਤ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਬੇਬੀਲੋਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਬਣਾਏ, ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਤਰਾਸ਼ੀ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਔਜ਼ਾਰ ਸਨ। ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਇਸ ਤੋਂ ਹਜ਼ਾਰ ਕੁ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਈਜਾਦ ਹੋਈ । ਚੀਨੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇ ਲਈ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਰੰਗ ਵਰਤਦੇ ਸਨ । ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਨਹੁੰ ਤੇ ਬੇਸ ਕੋਟ ਨਹੀ ਸਨ ਕਰਦੇ । ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਚਿੱਟੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨਹੁੰ ਤੇ ਪਿੰਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਰੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।

ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਅਠਾਰਵੀ ਸਦੀ ਦੇ ਪੈਰਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤੇ 1920 ਵਿਆਂ ਤੇ 1930 ਵਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਹੀ ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਮਹੱਤਵ



ਅੱਜ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਆਦਿ ਲਈ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਰੋਮਨ ਅਤੇ ਮਿਸਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਫੌਜੀ ਕਮਾਂਡਰ ਲੜਾਈ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਉਹੋ ਰੰਗ ਪੇਂਟ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜੋ ਰੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲਾਂ ਤੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ।

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ? ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਦਿਸਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਸਤੀਆਂ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪੋਚਾ– ਪਾਚੀ ਕਰਦੀਆਂ ਵੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਜਵਾਨ ਲਗਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਜਵਾਨ ਉਹ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਕਿੰਨੇ ਪਿਆਰੇ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਕਿਹੜਾ ਮੰਤਵ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਹੁੰ ਇਸ ਲਈ ਤਰਾਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਿੜਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਨਾ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਨਾ ਉਤਰਨ । ਕਿਊਟੀਕਲਜ਼ (ਨਹੁੰਆਂ ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਇਨਾਂ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ) ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਰੀਮਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਰਮ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ ।

ਘਰ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਾਰ ਜਿੱਥੇ ਹੱਥ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਦੇ ਰਹਿਣ, ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤਿੜਕ ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਲੂਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ) ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਿੜਨ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰੇਕ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਔਜਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :



1. ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਟੇਬਲ, ਮੈਨੀਕਿਓਰਿਸਟ ਦਾ ਸਟੂਲ, ਫਿੰਗਰ ਬਾਉਲ, ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਭਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ, ਪੰਪ ਕੰਟੇਨਰ, ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਰਸਾਇਣਾਂ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰ, ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ, ਕੂੜਾਦਾਨ, ਹਾਈ ਗਰੇਡ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ, ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ, ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨਾ ਤੌਲੀਆ, ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਤੌਲੀਆ, ਇੱਕ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟਾ ਤੌਲੀਆ ।

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਟੇਬਲ :

ਹਰੇਕ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਧੀਆ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਸੱਜ ਸਜਾਵਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਦ ਹੀ ਗਾਹਕ ਉਸ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੈਲੂਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪਵੇਗਾ । ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਟੇਬਲ ਗਾਹਕ ਦੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਟੂਲ :

ਜੇ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਟੇਬਲ ਤੇ ਗਾਹਕ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟੂਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਸਟੂਲ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਦਿ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਕਟੋਰੀ (ਫਿੰਗਰ ਬਾਉਲ)

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਇਸ ਕਟੋਰੀ ਚੋਂ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਭਿਉਂਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

2. ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਔਜ਼ਾਰ/ ਸੰਦ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

ਨੇਲ ਕਟਰ, ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਰੇਤੀ, ਸਕਰੱਬਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁੱਸ਼ਰ, ਹੈਂਡ ਕਰੀਮ, ਨੇਲ ਬੱਫਰ, ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ।



ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ (ਨੇਲ ਕਟਰ)

ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ (ਨੇਲ ਟਰਿਮਰ ਜਾਂ ਨੇਲ ਕਟਰ) ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।



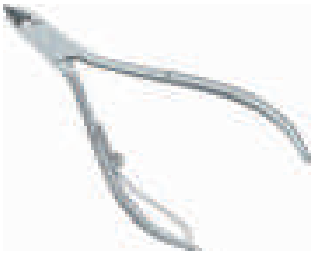
ਨੇਲ ਫਾਈਲਰ (ਰੇਤੀ)

ਨਹੁੰ ਦੀ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਗਰਾਈਂਡ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਸ਼ੇਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਰੇਤੀ ਤੇ ਰੇਗਮਾਰ, ਸਿਰੈਮਿਕ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਲੱਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਰੇਤੀ ਧਾਤ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਦੂਜੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਮ, ਤੌਰ ਤੇ ਐਮਰੀ ਰੇਤੀਆਂ (ਰੇਗਮਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ) ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।



ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ

ਕਿਊਟੀਕਲ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਜੋ ਸਖਤ ਪਰ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਵੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਪਰਤ (ਚਮੜੀ) ਉਸ ਅੰਗ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ ਇਸ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ ਇੱਕ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਟੁੱਟਦਾ/ ਤਿੜਦਾ ਨਹੀ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਚੰਬੜਦਾ ਵੀ ਨਹੀ ।





ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ :

ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਿੱਪਰ (ਚਿਮਟੀ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਹੁੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਊਟੀਕਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਧੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ । ਨਹੁੰ ਮਾਹਿਰ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁਸ਼ਰ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ ਵਾਧੂ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ ਨਾਲ ਕੱਟ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਹੈਂਡ ਕਰੀਮ/ ਲੋਸ਼ਨ

ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਲੋਸ਼ਨ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੂੰ ਨਾਲ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਬਹੁਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ । ਇਹ ਸਿਰਫ ਹੱਥ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਵੱਛ, ਰੀ-ਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।



ਨੇਲ ਬੱਫਰ

ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਫਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲਿਸ਼ਕਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਚਮਕੀਲਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।



ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ

ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਲਵੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਸੁਗੰਧੀ ਤੇ ਰੰਗ ਵੀ ਵਰਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਤੱਤ ਐਸੀਟੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਪਰ ਟੁੱਟਣ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰਆਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਕਰੀਲਿਨ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਐਸੀਟੋਨੀਟਰਾਈਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।



ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼

ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਸੋਧੀ ਹੋਈ ਕਿਸਮ ਹੈ ਇਹ ਉਂਵੇ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਾਹਨਾਂ ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੇਂਟ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ ਕੰਮ ਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਤਰਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕੇ । ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਨਾਈਟਰੋਸੈਲੂਲੋਸ ਨੂੰ ਸਾਲਵੈਂਟ ਨਾਲ ਰਲਾ ਕੇ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਟਾਈਲ ਐਸੀਟੇਟ) ਜਾਂ ਐਥਿਲ ਐਸੀਟੇਟ) ਅਤੇ ਕਈ ਵਰਣਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਫਿਲਮ ਫਾਰਮਿੰਗ ਏਜੰਟ (ਸਿਲਵਰ ਹੈਲਾਈਡ) ਸ਼ੁਰੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟੀਸਾਈਜ਼ਰ, ਸਾਲਵੈਂਟ ਅਤੇ ਰੰਗ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ। ਪਲਾਸਟੀਸਾਈਜ਼ਰ (ਨੈਂਫਰ) ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੋ ਪੌਲੀਮਰ ਲੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



ਸਕਰੱਬਰ

ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਪਰਤ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਂਝ ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ (ਝਾਵਾਂ) ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਮਕਾਨਦੀ ਤਰੀਕੇ ਮਾਈਕਰੋਡਰਮਬਰੇਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵੀ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਯੰਤਰਾਂ/ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

(Sanitation & Sterilisation) : ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇਰੈਡੀਏਸ਼ਨ, ਹਾਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਆਦਿ । ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ– ਗਰਮ ਕਰਕੇ, ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲਹਿਰਾਂ ਸੁੱਟ ਕੇ ।

ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਪਰ ਸਫਾਈ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਨਹੀ ਕਰਦੀ । ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

1. ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਘਾਲ ਲਓ । ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਪਰਤ ਹਟਾ ਦਿਓ ।

2. ਔਜ਼ਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਔਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਕੈਮੀਕਲ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਗਜਨਕ ਪਦਾਰਥ ਲਾਹ ਦਿਓ । ਫਿਰ ਔਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲ ਕੇ ਕੈਮੀਕਲ ਦੀ ਪਰਤ ਹਟਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੈਮੀਕਲ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

3. ਸਾਫ ਕੀਤੇ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਡ) ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਯੰਤਰ ਇੱਕ ਸੁੱਕੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ।

4. ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ।

5. ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਛੋ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼) ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

6. ਜੇ ਔਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ (ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼) ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

7. ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਹੱਥ ਖੂਨ ਆਦਿ ਨਾਲ ਲਿਬੜ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਵ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਪਿੱਛੋ ਵੀ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਏ ਜਾਣ ।

8. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਦਸਤਾਨੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨ ਲਏ ਜਾਣ।ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾ ਕਾਮੇ (ਹੇਅਰ ਡਰੈਸਰ, ਹਜਾਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕਾਸਮੇਟੋਲੋ ਜਿਸਟ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਉਦੋਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੱਜ – ਸਜਾਵਟ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੋਚਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ।

9. ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਕਾਬ (ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

10. ਜਦੋਂ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਚੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਬਿਊਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੋਵੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨ ਲੈਣ ।

11. ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ, ਕੋਈ ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੌਲੀਏ, ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਇੱਥੇ ਔਜ਼ਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਚੀਆਂ, ਉਸਤਰੇ, ਚਿਮਟੀਆਂ, ਮੋਚਨੇ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਯੋਗ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕੰਪਾਊਂਡ ਕੁਐਟਸ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਜੋ 1 ਤੋਂ 1000 ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਹੋਵੇ ਵਿੱਚ ਹੰਘਾਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਈ. ਪੀ. ਏ ਨੇ ਲਾਈਸੋਲ ਨੂੰ ਐਚ. ਆਈ. ਵੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ (ਸਫਾਈ)

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਮਿਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।
- ਧਾਤ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੋਬ ਦਿਓ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ:

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਬਾਰੇ ਅਸੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਅਸੀ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ । ਆਓ ਹੁਣ ਅਸੀ ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਦਾ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ।

ਤਿਆਰੀ

ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ (ਸਾਫ) ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਡਿਟੋਲ ਮਿਲੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ । ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ ਟੇਬਲ ਤੌਲੀਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ

ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਪੜਾਅ ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ: ਪਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਾ :-



ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਨੂੰ ਰੂੰਅ ਦੇ ਫੰਬੇ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਪਾਲਸ਼ ਲਾਹ ਦਿਓ । ਜਿਸ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿੱਚ ਐਸੀਟੋਨ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਐਸੀਕੋਨ ਵਾਲਾ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਸੌਖਿਆ ਹੀ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰੂੰਅ ਦੇ ਫੰਬੇ ਤੇ ਥੋੜਾ ਕੁ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਵਾਲੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਰਗੜੋ ।

ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ: ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਰੇਤਣਾ :-



ਨੇਲ ਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕੱਟੋ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਨਾ ਕਰੋ।ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੱਟਣ ਪਿੱਛੋ ਨਹੁੰ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੁਝ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸਦਾ ਰਹੇ । ਨਹੁੰ ਵਾਲੀ ਰੇਤੀ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੇ ਕੋਨਦਾਰ ਕੋਨੇ ਗੋਲ ਕਰ ਲਓ । ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਘੁੰਮਾਓ, ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਯੂਨਿਟ 2 ਦੇ ਸ਼ੈਸ਼ਨ 5 ਦਾ ਲੈਵਲ 1 ਵੀ ਵੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ । ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਇੰਜ ਘੁੰਮਾਓ ਕਿ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਚਾਪ ਬਣ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਤਿੱਖੇ ਕੋਨੇ ਬਣਨ।ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਨਾ ਰੇਤੋ : ਤੁਸੀ ਸਿਰਫ ਕਟਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੇ ਬਚੇ ਕੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੋਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ: ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬੋ:-



ਇੱਕ ਕਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਘੋਲ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਡੋਬ ਲਓ । ਲਗਭਗ ਦਸ ਮਿੰਟ ਨਹੁੰ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਸਾਬਣ ਮਿਲਿਆ ਪਾਣੀ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਮੈਲ ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਇਹ ਰੇਤਣ ਅਤੇ ਬੈਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਨਹੁੰ ਦੁਆਲੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈ ਮੈਲ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਹ ਨਰਮ ਕਿਊਟੀਕਲ (ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ) ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਹੁੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਾ ਡੋਬੋ, ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਹੀ ਡੋਬੋ । ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਾਫ ਕਰੋ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿੱਟਾ ਜਿਹਾ ਪਾਊਡਰ ਉਤਰ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਤਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ ।













ਪੜਾਅ ਚੌਥਾ: ਕਿਊਟੀਕਲ (ਨਹੁੰ ਹੇਠਲੀ ਅਤੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ :-

1. ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਧੁਆ ਕੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਲਗਾਓ । ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦਿਓ।ਦੋ ਮਿੰਟ ਇਸ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਹੀ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ।
2. ਫਿਰ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਕਟੋਰੀ ਚ ਡੁਬੋਵੋ ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਇਵੇਂ ਹੀ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਰਮ ਹੋਣ/ ਕਰਨ ਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ।
3. ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਵੋ ।
4. ਹੁਣ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁੱਸ਼ਰ ਦੇ ਗੋਲ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ ਵਧੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ/ ਧੱਕ ਦਿਓ । ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਪੁਸ਼ਰ ਨੂੰ 35 ਤੋਂ 45^{o} ਤੱਕ ਟੇਢਾ ਰੱਖੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਰਮ ਹੋਏ ਕਿਊਟੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿਓ ।
5. ਹੁਣ ਪੁੱਸ਼ਰ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਓ । ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ । ਆਪਣੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਟਰੀਮਰ/ਕਲਿੱਪਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੁਆਲੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦਿਓ। ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨੇਲ ਬੈਡ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਹਟਾ ਦਿਓ । ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਪੂਰੀ ਤ੍ਹਰਾਂ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਪੜਾਅ ਪੰਜਵਾਂ: ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨਾ :-

ਕਿਊਟੀਕਲ ਲਾਹੁਣ ਪਿੱਛੋ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਲਓ ।

1. ਬਫਰ ਦੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹਿੱਸੇ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਫਰ ਦਾ ਪਿੰਕ ਰੰਗ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।ਬਫਰ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।



2. ਹੁਣ ਦਾ ਬਫਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਖੁਰਦਰਾ ਹਿੱਸਾ (ਬਫਰ ਦਾ ਪਰਪਲ (ਬੈਂਗਣੀ) ਹਿੱਸਾ) ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਘਸਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੁੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ।

3. ਹੁਣ ਬਫਰ ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਮੁਲਾਇਮ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋ, ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ (ਮੁਲਾਇਮ) ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਬਫਰ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

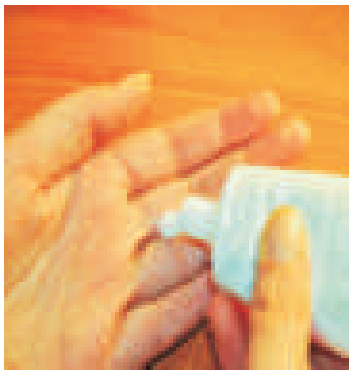






ਪੜਾਅ ਛੇਵਾਂ: ਰਗੜਾਈ :-

ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ (ਝਾਵੇਂ) ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ, ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਬਾਹ ਤੇ (ਕੂਹਣੀ ਤੱਕ) ਰਗੜੋ।ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਲਹਿ ਜਾਵੇਗੀ । ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਓ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ ।



ਪੜਾਅ ਸੱਤਵਾਂ: ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ:-

ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਓ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਜੇ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇਸ ਲੋਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਓ । ਫਿਰ 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਇਹੋ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ । ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਹੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।









ਪੜਾਅ ਅੱਠਵਾਂ: ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ :-

1. ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਓ । ਇਸ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖ ਕੇ 10 ਸੈਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੋਲ ਕਰੋ । ਜੇ ਤੁਸੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸ਼ੇਕ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕੇਗੀ ਨਹੀਂ ।

2. ਪਹਿਲਾਂ ਨੰਹੁ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਓ ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਨਜ਼ਰੇ ਇਹ ਫਿੱਕੀ ਫਿੱਕੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਫਿੱਕੀ ਹੀ ਦਿਸੇਗੀ । ਆਪਣੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਡੋਬ ਲਓ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੁੰ ਤੇ ਫਿਰ ਪੇਂਟ ਕਰ ਲਓ । ਆਖਰੀ ਕੋਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਓ । ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 10-20 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

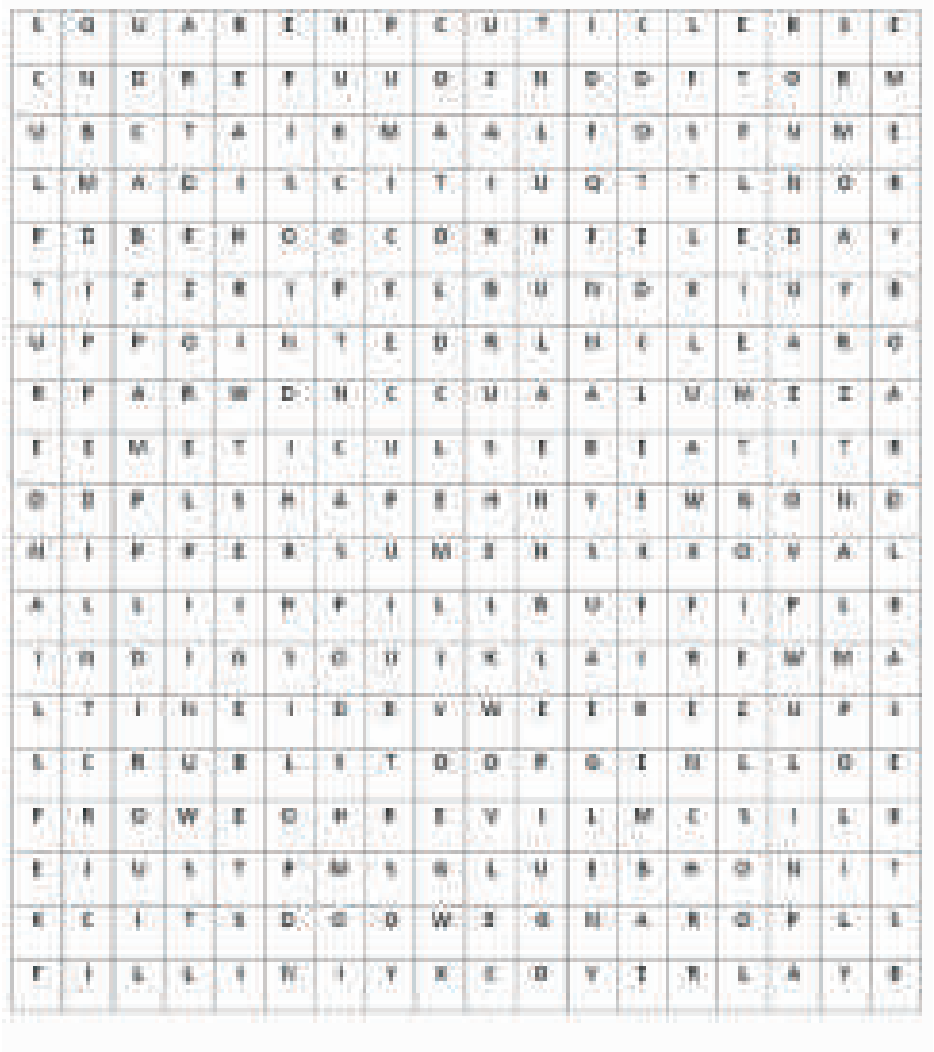
3. ਜੇ ਲੋੜ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਰਗਾ ਰੰਗ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਕੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਹਲਕੀ ਸ਼ੇਡ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਕੋਟ ਨਾ ਕਰੋ।ਪਹਿਲੇ ਕੋਟ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ । ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਖਰੀ ਕੋਟ (ਟੌਪ ਕੋਟ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀ ਵੇਖੋਗੇ, ਇਹ ਆਖਰੀ ਕੋਟ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੀਕਿਓਰ (ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੱਗਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ।

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ :

1. ਹੇਠਾਂ ਅੰਕਿਤ ਪੱਜ਼ਲ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭੋ:

Air Brush, Alum, Art, Base, Buff, Clear, Coat, Corn, Cuticle, Dippect, Emery Board, Fill in, French, Glue, Nippers, Orange wood, Stick, Oval, Overlay, Polish, Pointed, Pumice, Round, Scrub, Sculptured Nails, Shape, Sick, Soften, Screw, Wrap.



a) ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਕਦੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਛੋ ? ਕਿਉਂ ?

b) ਔਰੇਂਜ਼ਵੁਡ ਸਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

c) ਬੇਸਕੋਟ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਚ ਦੱਸੋ ? ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

2. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ?



ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵੀ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨਹੁੰ ਇਲਾਜ (ਟਰੀਟਮੈਂਟ) ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ, ... ਅਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ।
5. ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰੰਡ ਪੱਥਰ (ਝਾਵੇਂ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

B. ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਚ ਦੱਸੋ ?

2. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਚ ਦੱਸੋ ?

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ- A

1. ਨੇਲ ਕਲਿੱਪਰ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।

2. ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਤੇ ਹੈਂਡ ਸਕਰੱਬ ਕਰੀਮ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।

ਭਾਗ- B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ ।

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ
2. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਯੰਤਰ
3. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ, ਯੰਤਰਾਂ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ।		
2. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ।		
3. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 2 : ਵੱਖ- ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ :

ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਕਰੱਬ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਹ ਬਰਾਂਡ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ- ਦੇਸੀ ਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ।

ਭਾਰਤੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:

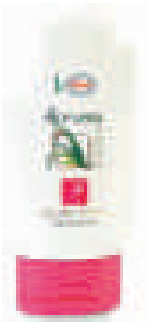
ਲੋਟਸ, ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ, ਆਯੁਰ, ਜੋਵੀਜ਼, ਲੈਕਮੇ, ਡੈਜ਼ਲਰ ਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ।



ਲੋਟਸ : ਲੋਟਸ ਹਰਬਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨੇ ਵੇਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਗਿਆਨ ਨੂੰ 21 ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ 250 ਦੇ ਕਰੀਬ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਸਕਰੱਬ, ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ, ਕਲੈਂਜ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ।



ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ : ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਲਾਈਨ ਦੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੇ 10,000 ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ 150 ਵਿਤਰਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਹਰੇਕ ਚਮੜੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਨਸਪਤੀਆਂ ਦੇ ਰਸਾਂ, ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਬੜੇ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਫਾਰਮੂਲੇ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡ ਸਕਰੱਬ, ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਤੇ ਕਲੈਂਜ਼ਰਜ਼ ਆਦਿ ਹਨ ਜੋ ਕਿੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ।

ਆਯੁਰ : ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ 1984 ਤੋਂ ਡਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਕਸਾਂ, ਹੈਂਡ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਜ਼, ਹੈਂਡ ਸਕਰੱਬ, ਮਾਸਕ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਜੈਲ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਜੋਵੀਜ਼ : ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ, ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਮਾਲਸ਼ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਨਵੀਕਰਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਕਿੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।




ਲੈਕਮੇ : ਇਹ ਭਾਰਤੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸੀ. ਈ. ਓ ਅਨਿਲ ਚੋਪੜਾ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੈਕਮੇ ਚ ਟਾਟਾ ਆਇਲ ਮਿਲਜ਼ ਦੀ 100 ਫੀਸਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟਾਟਾ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਉਪੇਰੇ ਲੈਕਮੇ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਲਕਸ਼ਮੀ (ਧਨ ਦੀ ਦੇਵੀ) ਹੈ। ਲਕਸ਼ਮੀ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੈਕਮੇ ਬਰਾਂਡ 1952 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਤਤਕਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਪੰਡਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਚਿੰਤਤ ਸਨ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦਾਂ ਖਰੀਦਣ ਤੇ ਚੋਖੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਰੰਸੀ ਖਰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖ਼ੁਦ ਜੇ. ਆਰ.ਡੀ. ਟਾਟਾ ਨੂੰ ਕਹਿ ਕੇ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਂਦੋ ਸੀਮੋਨ ਟਾਟਾ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵਜੋਂ ਆਏ। ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਣ ਗਏ। ਲੈਕਮੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਵਪਾਰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੈਕਮੇ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ 110 ਸੈਲੂਨ ਹਨ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ । ਬਰਾਂਡ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਟਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਕਮੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਰਾਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ 47 ਵਾਂ ਨੰਬਰ ਹੈ । ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

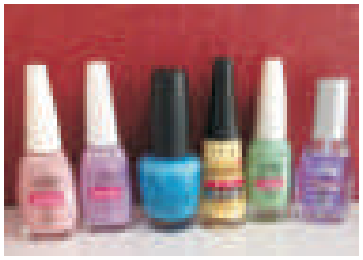


ਹਿਮਾਲਿਆ : ਹਿਮਾਲਿਆ ਹਰਬਲ ਸ਼੍ਰੀ ਐਮ. ਗਨਾਲ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਗਰੇਡ ਦੇ ਆਯੂਰਵੇਦ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਇਸ ਸਮੇਂ 82 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਚ ਹੱਥ ਸੰਭਾਲ ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਤੇ ਸਕਰੱਬਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।



ਡੈਜ਼ਲਰ : ਅਰਵਿੰਦ ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਆਫ ਕੰਪਨੀਜ਼ 1938 ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਮੋਢੀ ਸ਼੍ਰੀ ਵਾਸੁਦੇਵਨ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਜਲ ਇਸ ਬਰਾਂਡ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ । ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੱਜਲ ਤੇ ਕੁਮਕੁਮ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ । ਇਹ ਬਰਾਂਡ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋ ਗਿਆ । ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ 1985 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੱਲਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ, ਕੰਬੀਨੇਸ਼ਨ ਪੈਕ ਆਦਿ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ (ਕੌਮਾਂਤਰੀ) ਉਤਪਾਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ



ਮੇਅਬੇਲਿਨ, ਕਲਰ ਬਾਰ, ਚੈਮਬੋਰ ਅਤੇ ਰੈਵਲੋਨ

ਮੇਅਬੇਲਿਨ : ਇਹ ਐਲ. ਓਰੀਅਲ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀ ਅਮਰੀਕੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ।ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਲਰੋਮਾ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਮੇਅਬੇਲਿਨ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ।



ਫੇਸਿਜ਼ : ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰਜਮਈ ਸਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਚ ਫੇਸਿਜ਼ ਇੱਕ ਸਫਲ ਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਾਂ ਹੈ । ਇਹ 1974 ਤੋਂ ਬਿਊਟੀ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ 7 ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ 60 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ । ਇਸ ਵੱਲੋਂ 150 ਸ਼ੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਕਈ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਰੋਕੂ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।



ਕਲਰਬਾਰ : ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਸੱਜ-ਸਜਾਵਟ (ਮੇਕਅੱਪ) ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਰੇਂਜ਼, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਰੇਂਜ਼ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਚੈਂਮਬੋਰ : ਚੈਂਮਬੋਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਿਊਟੀ ਹਾਊਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕਲਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਤੇ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਜੈਨੇਵਾ, ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਡ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ । 1993 ਤੋ ਚੈਂਮਬੋਰ-ਜੈਨੇਵਾ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਰ ਪਸਾਰੇ ਹਨ । ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਸੰਭਾਲ ਕਿੱਟ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਰੈਵਲੋਨ : ਰੈਵਲੋਨ ਪਹਿਲਾ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡ ਹੈ ਜੋ 1995 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਉਦੋਂ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਮੋਦੀ ਰੈਵਲੋਨ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ । ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਜ਼ ਤੇ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1) ਹੱਥ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ (ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ) ਕੁੱਝ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ?

2) ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਨੇੜਲੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਜਾਓ । ਉਥੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ 15 ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਲੜੀ ਨੰ:	ਬਰਾਂਡ ਦਾ ਨਾਂ	ਉਤਪਾਦ	ਮੰਤਵ
1.	XYZ	ਹੱਥ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ	ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

(ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ _____, _____ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
2. ਲੋਟਸ ਹਰਬਲ _____ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਕੋਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ।
3. _____ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ 1984 ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
4. ਰੈਵਲੋਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ _____ ਵਿੱਚ _____ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ।

B. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤੀ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ :

ਭਾਗ- A

1. ਮੇਅਬੇਲਿਨ ਅਤੇ ਲੈਕਮੇ ਬਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ?

2. ਲ਼ੋਟਸ ਅਤੇ ਆਯੁਰ ਬਰਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ?

ਭਾਗ- B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ :

1. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਰਾਂਡ

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ:

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਲਈ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ।		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 3: ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਕੋਨ ਬਣਾਉਣਾ

ਮਹਿੰਦੀ ਜਾਂ ਹਿਨਾ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਬੂਟਾ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਫਰੀਕਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸੰਤਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮੈਹਰੂਨ ਰੰਗ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਿੱਕਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ।

ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ

1. ਫਲੋਰਾਫੇਨ/ ਸੈਲੋਫੇਨ/ ਸਾਈਲਰ/ਬਾਸਕਟ ਰੈਪ

2. ਕੈਂਚੀ

3. ਟੇਪ (ਸਕਾਚ ਬਰੈਂਡ, ਰੈਡ ਲੇਬਲ)

4. ਰੋਟਰੀ ਕਟਰ ਅਤੇ ਸੈਟ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ।



5. ਛੋਟੇ ਰਬੜ ਬੈਂਡ

6. ਚੋਪ ਸਟਿਕ, ਸਲੀਉਰ

ਫਲੋਰਾਫੇਨ / ਸੈਲੋਫੇਨ / ਮਾਈਲਰ / ਬਾਸਕਟ ਰੈਪ

ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੈਪ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਨ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਾਈਲਰ ਇਸ ਦੇ ਸਖਤ ਖਿਚਾਓ ਕਾਰਨ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।



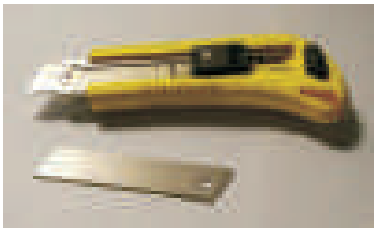
ਕੈਂਚੀ

ਇਹ ਧਾਤ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਕੱਟਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।



ਟੇਪ

ਸਕਾਚ ਟੇਪ ਬਰਾਂਡ ਨਾਂ ਹੈ ਇਹ 3M ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋ ਤਿਆਰ ਸਕਾਚ ਬਰਾਂਡ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ।



ਕਟਰ

ਇਹ ਬਲੇਡ ਲੱਗਿਆ ਹੈਂਡਲ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਹੈ ।



ਰਬੜ ਬੈਂਡ

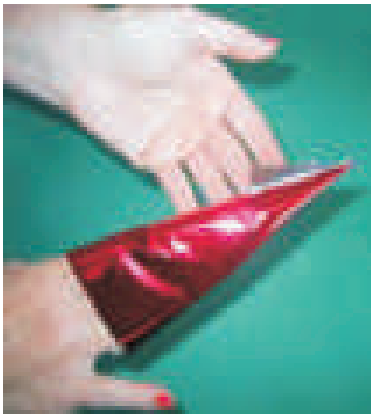
ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨਣ ਵਾਲਾ ਲਚਕ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੀ ਲਚਕ (Elasticity) ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਬੰਨਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ



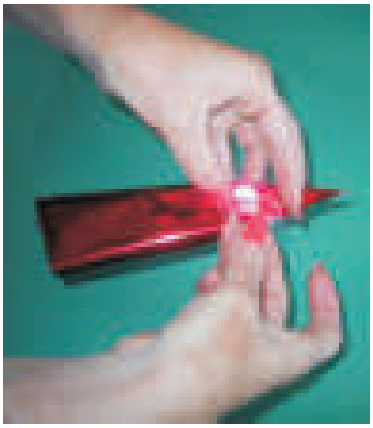
ਪੜਾਅ ਪਹਿਲਾ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਕੁ ਗਿੱਲੇ ਕਰ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਸ਼ਕ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਟਿਸ਼ੂ ਮਾਈਲਰ ਲਿਪਟਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।



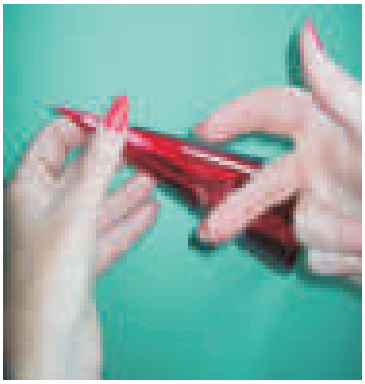
ਪੜਾਅ ਦੂਜਾ

ਮਾਈਲਰ, ਫਲੋਰਾਫੇਨ ਜਾਂ ਸੈਲੋ ਰੈਪ ਨੂੰ 6×7 ਇੰਚ ਦੇ ਆਇਤ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਲਓ ।



ਪੜਾਅ ਤੀਜਾ

ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਸੱਜਾ ਕੋਨਾ ਛੱਡ ਕੇ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਗੋਲ ਲਪੇਟੋ । ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਕੋਨ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ । ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਲਪੇਟਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਨ ਨਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ।



ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ

ਕੋਨ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਲਪੇਟਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤੋ ਕਿ ਬਰੀਕ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ।

ਪੰਜਵਾਂ ਪੜਾਅ



ਕੋਨ ਦੇ ਪਤਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ 1½" ਛੱਡ ਕੇ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਮੋਰੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਟੇਪ ਦਾ ਛੋਟਾ ਕੁ ਟੁਕੜਾ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਕੋਨ ਦੀ ਮੋਰੀ ਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਰੱਖੇਗੀ ਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਉਧੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ।

ਛੇਵਾ ਪੜਾਅ



ਦੋ ਟੇਪ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੋਨ ਦੇ ਚੌੜੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਉਧੜੇ ਨਾ। ਚੋਪਸਟਿਕ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਨੋਕ ਵਾਲੀ ਕੈਂਚੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੋਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਕੈਂਚੀ ਜਾ ਸਕੇ ਉੱਥੇ ਵੀ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਪਹਿਲੀ ਟੇਪ ਤੋਂ ਕੁਝ ਉਪਰ ਕਰਕੇ ਵੀ ਟੇਪ ਲਗਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਨ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਇਹ ਉਧੜੇ ਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਨ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਸੱਤਵਾਂ ਪੜਾਅ

ਜਦੋਂ ਕੋਨ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਜਾਂ ਪੌਣੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਪੇਸਟ ਪਾ ਲਓ। ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੇਸਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਲਗਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਨ ਦੀ ਮੋਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਣੀ ਬਣਾਈ ਕੋਨ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



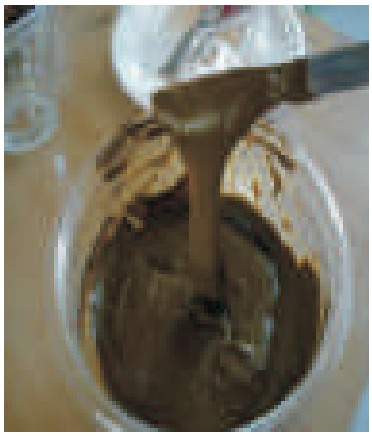
ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀ ਹੱਥੀ ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਹਿੰਦੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨਾਈਲੋਨ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਛਾਣ ਲਵੋ।



ਦੂਜਾ ਪੜਾਅ

ਛਾਣੀ ਹੋਈ ਮਹਿੰਦੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਹਪੱਤੀ ਵਾਲਾ ਤੇ ਇਮਲੀ ਰਲਿਆ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਇਮਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ। ਚਾਹਪੱਤੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਰਲਾਓ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਨਾ ਬਣਨ। ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਪਤਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।



ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ

ਇਸ ਪੇਸਟ ਵਿੱਚ ਮਹਿੰਦੀ ਤੇਲ, ਓਕਰਾ ਜੂਸ, ਯੂਕਲਿਪਟਸ ਤੇਲ ਤੇ ਚੀਨੀ ਆਦਿ ਵੀ ਮਿਲਾਓ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਸਟ ਕੋਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਦਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਨਾ ਬਣਾਓ ।

2. ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਮਾਈਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਉਚ _____, _____ _____ ਅਤੇ _____ ਕਾਰਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਨੂੰ _____ , _____ ਜਾਂ _____ ਵੀ ਕਹਿੰਦ ਹਨ।
3. ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਣਿਆ ਬਣਾਇਆ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀ _____ ਲਵੋ ਅਤੇ _____ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਣ ਲਵੋ।
4. ਛਾਣਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿੰਦੀ ਪਾਊਡਰ ਇੱਕ ਖੁੱਲੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ _____, _____ ਅਤੇ ਇਮਲੀ ਰਲਿਆ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ, ਇਮਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ _____ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

B. ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਹਿੰਦੀ ਵਾਲੀ ਕੋਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੱਸੋ ?

2. ਮਹਿੰਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ :

ਭਾਗ- A

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

ਭਾਗ- B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ।

1. ਇਸ ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਕੋਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ।		
2. ਮਹਿੰਦੀ ਕੋਨ ਬਣਾਈ ।		

ਸੈਸ਼ਨ 4: ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ

ਚੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀ ਕੀ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ (ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ ? ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਵਾਧੂ ਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਆਮ 'ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਲੁਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਅਜਿਹੇ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਵਾਲ ਵੰਸ਼ਗਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਾਲ ਸ਼ੇਵ ਕਰਕੇ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਣ ਤੇ ਇਹ ਵਾਲ ਸੰਗਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1) ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ (ਹੇਅਰ ਫੌਲੀਕਲ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ) ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਫੌਲੀਕਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਵਾਲ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

- ਸ਼ਾਰਟ ਵੇਵ ਤਰੀਕਾ (ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਲਾਹੁਣਾ)
- ਬਿਜਲਈ ਮੋਚਨੇ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ
- ਬਿਜਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ

2. ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।(ਇਸ ਤਰੀਕੇ 'ਚ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਫੌਲੀਕਲ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ)

- ਮੋਚਨੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ
- ਥਰੈਡਿੰਗ
- ਸ਼ੇਵ ਕਰਨਾ
- ਝਾਵੇਂ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ
- ਵੈਕਸਿੰਗ
- ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ

ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਵੈਕਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵੈਕਸ ਸਿੱਧੀ ਹੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਬੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਉੱਪਰਲਾ ਬੁੱਲ, ਬਿਕਨੀ, ਪਿੱਠ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਵੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੂਰਾ ਮਾਹਿਰ ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਵਾਲ਼ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਵੈਕਸ ਨਾਲ ਲਾਹੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਲ ਨਹੀ ਉਗਦੇ । ਜਦੋਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵਾਲ ਸਫਾ ਕਰੀਮ ਨਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਣ, ਉਦੋਂ ਵਾਲ ਉਪਰੋਂ ਤਾਂ ਲੱਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਲ ਫਿਰ ਉੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਵਾਲ ਬੇਢਬੇ ਤੇ ਮੋਟੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਜਿੱਥੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਗਏ ਹੋਣ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਲ ਬੇਢਬੇ ਨਹੀ ਉਗਦੇ ਸਗੋਂ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਨੁਕਸਾਨ

ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦੇ ਕਈ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲੀ ਸਟਰਿਪ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦਰਦ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਕਾਫੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਾਫੀ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਥਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਮਾਸ ਵਿੱਚ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਲਾਲ ਸੋਜ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵੀ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਲ ਕਾਫੀ ਸੰਘਣੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਗਾਹਕ ਪਹਿਲੀ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

ਔਜ਼ਾਰ, ਯੰਤਰ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ

ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ

- ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ

ਯੰਤਰ/ ਔਜ਼ਾਰ

- ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ
- ਵੈਕਸ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਅਤੇ ਹੀਟਰ
- ਕੂੜੇਦਾਨ

ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ

- ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ
- ਵੈਕਸ
- ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਕੱਪਣਾ
- ਦੋ ਤੌਲੀਏ
- ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਸਪੈਟੁਲਾ
- ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ
- ਤੇਲ
- ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ

ਲਿਬਾਸ

ਜਦੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੈਲੂਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੋਣ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਐਪਰਨ ਵੀ ਪਾ ਲਵੇ ।

ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਾਹਕ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੋਵੇ– ਬਰੇਸਲੈਟ ਅਤੇ ਨੈਕਲੇਸ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਵਾਲ ਲੰਬੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੇ ।

ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੱਖਿਆ

ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਮਾਈਕਰੋ ਆਰਗੇਨਿਜ਼ਮ ਨਾਲ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕਿਰਮਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਵੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵੈਕਸ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ, ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਹੁਣ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ।

ਤਿਆਰੀ :

1. ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬਿਠਾਓ । ਇਹ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਬੈਠੇ ਹੋਇਆ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ । ਉਹ ਹਿਲ- ਜੁਲ ਵੀ ਸਕੇ ।

2. ਉਸਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ ।

3. ਜਦੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਆਈ-ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਜਿੰਨੇ ਕੁ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

4. ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ।

ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ :

ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:



ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ : ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਘਰ ਜਾਵੇ ।



ਦੂਸਰਾ ਪੜਾਅ : ਵੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੇਬੀ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ । ਬੇਬੀ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਕੌਰਨ ਸਟਾਰਚ ਗਾਹਕ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚੋਂ ਤੇਲ ਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਕ ਲਵੇਗਾ । ਇਸ ਨਾਲ ਵੈਕਸ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇਗੀ (ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੀ) । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦਰਦ ਵੀ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ।



ਤੀਸਰਾ ਪੜਾਅ : ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਸਪੈਟੁਲਾ(ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਚਮਚੇ ਵਰਗਾ ਔਜ਼ਾਰ) ਨਾਲ ਗਰਮ ਵੈਕਸ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਓ । ਇਹ ਵੇਖ ਲਓ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਲਾਹੁਣੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਲ 1/8 ਇੰਚ ਅਤੇ 1/4 ਇੰਚ (3 ਐਮ.ਐਮ ਤੇ 6 ਐਮ.ਐਮ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਜੇ ਇਹ ਵਾਲ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਵੈਕਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਨਹੀ ਨਿਕਲ ਸਕਣਗੇ । ਜੇ ਵਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ।



ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ : ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਈ ਵੈਕਸ ਉੱਪਰ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਦਿਓ । ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਜਿੱਧਰ ਵਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ । ਹੁਣ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਹੋਣ ਦਿਓ ।



ਪੰਜਵਾਂ ਪੜਾਅ : ਜਦੋਂ ਵੈਕਸ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਕੁ ਸਖਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ । ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰ ਦਿਓ । ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤਣੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ । ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ । ਪਰ ਇਸਨੂੰ 90° ਦੇ ਕੋਣ ਵਾਂਗ ਨਾ ਉਤਾਰੋ । ਉਤਾਰਨ ਵੇਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਕੋਣ 90° ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਛੇਵਾਂ ਪੜਾਅ : ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਿਆ ਵੈਕਸ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ।

ਗੁਰ

1. ਤੁਹਾਡੇ (ਗਾਹਕ ਦੇ) ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1/8 ਇੰਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕੀਟ 'ਚੋਂ ਠੰਡੀ ਵੈਕਸ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ।

2. ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਅਤਿ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੇਅਰ ਸਾਫਟ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਉਤਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਲ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਉਗਦੇ ਹਨ।

3. ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਊਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਛਿੜਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੈਕਸ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇਗੀ ।

4. ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਲ ਬਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੋਚਨੇ ਨਾਲ ਪੁੱਟ ਦਿਓ ।

5. ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜੇ ਵੈਕਸ ਚੰਬੜੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਡੀ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲਾਹ ਦਿਓ । ਜੇਕਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਪਿੱਛੋਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵੈਕਸ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

6. ਵੱਖ- ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

7. ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਫਤ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਰੁਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਛਾਂ, ਠੋਡੀ, ਭਰਵੱਟੇ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਿਕਨੀ ਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

8. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਿਰ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਹੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਵਾਓ । ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਜੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ :

ਕੇਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ : ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ ਲਹਾਉਣ ਲਈ ਸੈਲੂਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਉਸਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਔਰਤ ਫਿਰ ਸੈਲੂਨ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਸੈਲੂਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਸੋਜ ਆ ਗਈ ਹੈ।ਸੈਲੂਨ ਮਾਲਕ ਸ਼ਮਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਨਾਲ ਗੌਣ (ਮਾੜਾ) ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਪਿੱਛੋਂ ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਸੋਜ ਕਿਉਂ ਉਤਰ ਆਈ ਸੀ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਗਲਤੀ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਹੋਈ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ :

(ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

A. ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ :

1. ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ _____ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
2. _____ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
3. ਸੂਖਮ ਰੋਗਾਣੂ (ਮਾਈਕਰੋ ਆਰਗੇਨਿਜ਼ਮ) ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ _____, _____ ਅਤੇ _____ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
4. ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ _____ ਵਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਭਰਦੇ ਹਨ।

B. ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

2. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ- A

1. ਵੈਕਸ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਪਿੱਛੋ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ?

2. ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੀਟਰ ਤੇ ਸਪੈਟੁਲਾ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ?

ਭਾਗ- B

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ ।

1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਕੀ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

2. ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰ

3. ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਭਾਗ- C

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀ ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ।		
2. ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਸਮੂਚੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਵਿਖਾਈ ।		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ

- ਮੈਨੀਕਿਓਰ, ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਨੇਲ ਟੈਕਨੀਕਸ– ਬਾਏ ਏਲੇਨ ਐਲਮੰਡ
- ਫਾਰ ਐਵਰ ਬਿਊਟੀਫੁੱਲ– ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਆਫ ਬਿਊਟੀ ਕੇਅਰ– ਬਾਏ ਪ੍ਰੀਆ ਟੰਡਨ ਸਚਦੇਵ
- ਮਿਲਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਸਮੇਟੋਲੋਜੀ 2012 ਐਡੀਸ਼ਨ
- ਨੈਚੁਰਲ ਬਿਊਟੀ ਸੀਕਰਟਸ ਫਰਾਂਸ ਇੰਡੀਆ ਬਾਏ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਆਲ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥਿਰੈਪੀ ਬਾਏ ਲੋਰੇਨ ਨੌਰਦਮਨ ਐਂਡਰੀਆ ਡੇਅ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

1. **Artistry-** ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ
2. **Brittle -** ਸਖਤ ਪਰ ਸੌਖਿਆਂ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲਾ
3. **Chapped** – ਤਿੜਕਣ
4. **Chores -** ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਕੰਮ
5. **Clientele -** ਸਮੂਹ ਗਾਹਕ
6. **Cotton Swab -** ਰੂੰ ਦਾ ਫੰਬਾ
7. **Exfoliation -** ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਲਹਿ ਜਾਣਾ
8. **Lumps -** ਗੰਢਾਂ ਬਣਨੀਆਂ
9. **Microderma brasion -** ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਪਰਤ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਨਾਲ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨਾ
10. **Pliable -** ਲਚਕਦਾਰ
11. **Soothe -** ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ
12. **Superfluous -** ਬੇਲੋੜਾ,ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ
13. **Toxic -** ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 203 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 1

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 203 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ 1

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Pvt. Ltd, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ _____

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ._____

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ _____

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਟੀਸ, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ PSSCIVE ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬੁਕ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਲਿਮਿਟਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਪੇਡਾਗੋਗੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਸ਼ਿਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	**166**
ਭੂਮਿਕਾ	**168**
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	169
ਜਾਣਕਾਰੀ	171
ਸ਼ੈਸਨ 1 . ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਤਕਨੀਕ	172
ਸ਼ੈਸਨ 2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ	187
ਸ਼ੈਸਨ 3. ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ	195
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	205
ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	206

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜ਼ਿਨਾਂ ਤਹਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਜੋਂ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕੁਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਾਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿਖ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੀਟੈਂਸੀ **BW203-NQ2013 ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ -1** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਬਹੁਤ** ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (**ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ**) ਵੀ ਸਿਖਾਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ **ਸਮਝ** ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ **ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ** ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ **ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ**। ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ** ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ **ਸ਼ਾਮਲ** ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ **ਕੁੱਝ** ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ** ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ **ਸਮਝ** ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ **ਹੁਨਰ ਵੀ** ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟੇਬਲ ਟਾਇਮ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਸ਼ਨ 4. : ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।
ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ -1

ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਦੇ ਫਿਰਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਲ ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਲੱਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਪੇਡੀਕਿਉਰ (ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁਆਂ ਦੀਂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਹੈ । ਪੈਡੀਕਿਉਂਰ ਨਾਲ ਪੈਰ ਤਰੋਤਾਜ਼ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਅਲਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ–ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਟਣ, ਭੌਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾ ਆਦਿ ਵੀ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਔਜਾਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੋਰ ਤੇ ਵਾਈਨ ਪੇਡੀਕਿਉਰ -ਇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਈਨ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ (ਸ਼ੇਵ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਕੇ) ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਾਣੇਦਾਰ ਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨਾ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਤਕਨੀਕ

ਚੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਜਰੀਏ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਜਰੀਏ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ। ਉਂਜ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਂ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

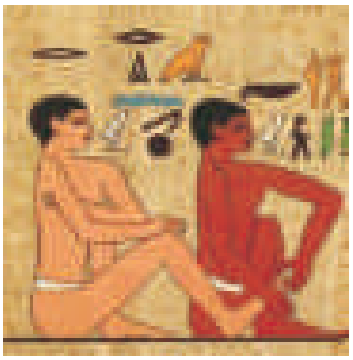
ਇਤਿਹਾਸ



ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ (ਸੇਵ ਜਾਂ ਵੈਕਸ਼ਿਗ ਕਰਕੇ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾਣੇਦਾਰ ਤੇ ਖੁਰਦਰੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਹਟਾਉਣਾ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਆਦਿ ਵੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰ ਤਰਾਸ਼ੀ ਕਹਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂਨਿਟ 2 ਵਿਚ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਵੀ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਬੇਬੀਲੋਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਮੇਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਤੇ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦੇ ਔਜਾਰ ਵਰਤਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਰਵਾਇਤ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਈਸਾ ਤੋਂ 3000 ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸੀ। ਮਿੰਗ ਰਾਜ ਘਰਾਣੇ ਦੇ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਦਸਤਾਵੇਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ਾਹੀ ਘਰਾਣੇ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਕਾਲਾ ਦੇ ਲਾਲ ਪਾਲਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਸਰ ਵਿਚ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਈਸਾ ਤੋਂ 2300 ਵਰ੍ਹੇ ਪੂਰਵ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਤੇ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੇ ਵੇਰਵੇ ਫਰਾਓਰ ਦੇ ਮਕਬਰੇ ਤੇ ਉਕਰੀਆਂ ਇਬਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪੁਰਾਤਵ ਮਿਸਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਆਪਣੇ ਉਚ ਸਮਾਜਕ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਰਤਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਿਓ ਪੈਟਰਾ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਗੂੜਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ; ਜਦਕਿ ਮਹਾਰਾਣੀ ਨੇਫਰਟੀਟੀ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਭੜਕੀਲਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।



Tools and Equipment for pedicure

ਪੁਰਾਤਨ ਮਿਸਰ 'ਤੇ ਰੋਮ ਵਿਚ ਫੌਜੀ ਜਰਨੈਲ ਲੜਾਈ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਰੰਗ ਲਗਾਈਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ।

ਅਸੀ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ । ਆਓ ਹੁਣ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ । ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮੱਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ? ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਸਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ-

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ ਹੇਠ ਲਿ਼ਖੇ ਹਨ :-

1. ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਚੇਅਰ, ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਮਾਹਿਰ ਦਾ ਸਟੂਲ, ਵਾਸ਼ ਬੇਸਿਨ, ਕਟੋਰੀ, ਰੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ, ਰੂੰਅ ਦੇ ਫੰਬੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ, ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਾਰ, ਪੰਪ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ, ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਸੋਲੂਸ਼ਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ, ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ, ਕੂੜੇਦਾਨ, ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨਾ ਗਰਮ ਤੌਲੀਆ, ਰੂ ਦੇ ਫੰਬੇ, ਇੱਕ ਵਡਾ ਹੱਥ ਤੌਲੀਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟਾ ਤੌਲੀਆ ।



ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕੁਰਸੀ :-

ਸਾਰੇ ਸੈਲੂਨਾ ਤੇ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕੁਰਸੀ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੀਆ ਪੈਦਾ ਹੈ ।



ਪੇਡਕਿਉਰਿਸਟ ਸਟੂਲ

ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਦਾ ਸਟੂਲ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕੁਰਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ/ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ।



ਕਟੋਰੀ

ਇਸ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਪੱਤੀਆ ਰਲਿਆ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂਣ ਲਈ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕੁਰਸੀ ਉਪਲਬੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ : ਨੇਲ ਕੱਟਰ, ਨੇਲ ਫਾਈਲਰ, ਸਕਰੱਬਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੋਫਟਨਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ, ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੱਸ਼ਰ, ਝਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਰੇਤੀ, ਹੱਥਾ ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ, ਨੇਲ ਬਫਰ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਔਜਾਰ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ।

ਨੇਲ ਕਟਰ



ਨੇਲ ਕਟਰ (ਕਲਿਪਰ) (ਇਸਨੂੰ ਨੇਲ ਟਰਿਮਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਇਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਔਜਾਰ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤਰਾਸ਼ਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਨਹੁੰ ਫਾਈਲਰ (ਨਹੁੰ ਰੇਤੀ)



ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਗੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਰੇਤੀ ਰੇਗਮਾਰ, ਸਿਰੈਮਿਕ, ਸੀਸਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਵੀ । ਕਈ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨੀਲਮ ਭਾਂਤ ਦੇ ਖਣਿਜ ਦਾ ਲੇਪ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੋਰ ਨਹੁੰ ਰੇਤੀਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰੇਗਮਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਨਰ (Cuticle softener)

ਕਿਊਟੀਕਲ **ਸ਼ਬਦ** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁੱਰਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਟਨਰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਇਸ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਰਮ ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਟੁਟਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।



ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ (Cuticle Cutter)

ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ ਜਾਂ ਨਿੱਪਰ ਨਹੁੰ ਦੀਆ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਪੇਡੀਕਯੂਰ ਪਿਛੋਂ ਕਿਊਟੀਕਲ ਬਾਹਰ ਧੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਕੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਥਾਂ ਸਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਨਿੱਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ **ਵਾਧੂ** ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਝਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰ ਰੇਤੀ ਜਾਂ ਪੈਰ ਸਕਰੈਪਰ



ਇਹ ਪੈਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ **ਵਰਤੋਂ ਪੈਰ** ਦੇ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ



ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ **ਕਰੀਮਾਂ** ਪੈਰ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਸ਼ਨ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾ ਨੂੰ ਰੂੰ ਜਾਂ ਬਰੀਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਸ਼ਨ, ਵਿਸੇਸ ਕਰਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਲੋਸਨ ਦੁਆਈਆਂ ਦੇ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸਿਸਟਮ ਤਹਿਤ ਤਿਆਰ ਨਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਗੋਂ ਇਹ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਨੇਲ ਬੱਫਰ

ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬੱਫਰ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਚਮਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ



ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਲਵੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਸੁੰਗਧੀ ਤੇ ਰੰਗ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਪਸੀਲ਼ ਐਸੀਟੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਫੀ ਤੇਜ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਤੇ ਛੇਤੀ ਟੁੱਟਣ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਉਤਾਰਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਕਰੀਲਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਐਸੀਟੋਨੀਟਰਾਈਲ ਵੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਕਾਫੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ (ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼)



ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਇਕ ਰੋਗਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਤੇ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਹਨਾਂ ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੋਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛਿਲਕੇ ਲੱਥਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕੇ । ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਵੈਂਟ ਤੇ ਨਾਈਟਰੋਸੈਲੂਲੋਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗ ਵੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ : ਫਿਲਮ ਫਾਰਮਿੰਗ ਏਜੰਟ (ਸਿਲਵਰ ਹੈਲਾਈਡ) ਸੁਰੇਸ ਤੇ ਪਲਾਸਟੀਸਾਈਜਰ, ਸਾਲਵੈਂਟ ਅਤੇ ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਚਿਪਕਣ ਵਾਲਾ ਤੱਤ (ਸੁਰੇਸ ਆਦਿ) ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੁੰ ਦੀ ਸਤਹਿ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚਿਪਕ ਜਾਵੇ । ਪਲਾਸਟੀਸਾਈਜਰ (ਕੈਂਫਰ) ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਲਿਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।

ਸਕਰੱਬਰ

ਸਕਰੱਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰੁੰਡ ਪੱਥਰ(ਝਾਵੇਂ)ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਂਜ ਝਾਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਮਾਈਕਰੋਡਰਮਾਬਰੇਸਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।



Pedicure Process

ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ : ਅਸੀਂ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਜਾਣ ਲਿਆਂ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੇ ਇਸਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ । ਆਓ ਹੁਣ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ ।

ਤਿਆਰੀ

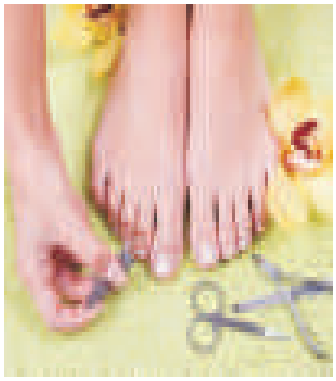
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ । ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ ਕਰੋ । ਗਾਹਕ ਦੇ ਪੈਰ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ (ਸਾਫ) ਕਰੋ । ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਤੇ ਡੈਟੋਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ,ਤਿਆਰ ਕਰੋ । ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਾਫ ਤੌਲੀਆ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਪੜਾਅ ਦਰ ਪੜਾਅ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :-



ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ : ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ ਰਿਮੂਵਰ ਨਾਲ ਜੇ ਗਾਹਕ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗੀ ਹੋਵੇ । ਪਾਲਿਸ ਰਿਮੂਵਰ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ 'ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਨਹੁੰ ਤੇ ਲਗਾਓ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪਾਲਿਸ ਉਤਾਰ ਦਿਓ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਵਾਲੇ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਏਸੀਟੋਨ ਵਾਲਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ ਕਰੋ ।



ਪੜਾਅ ਦੂਸਰਾ : ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਤੇ ਰੇਤਣਾ : ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਰੇਤੀ ਫੇਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕੋਣ ਗੋਲ ਕਰ ਲਓ । ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਕੱਟੋ। ਰੇਤੀ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਘੁਮਾਓ; ਪਰ ਜਿਆਦਾ ਧੱਕੋ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਟੁਟ ਜਾਣਗੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ(ਲੈਵਲ 1 ਯੂਨਿਟ ਸੈਸ਼ਨ 5 ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਰੇਤਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ)ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਰੇਤੀ ਇੰਜ ਫੇਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਚਾਪ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਕੋਣ ਨਾ ਨਜਰ ਨਾ ਆਵੇ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰੇਤੀ ਏਨੀ ਵੀ ਨਾ ਘਮਾਓ ਕਿ ਨਹੁੰ ਬਹੁਤੇ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਣ ।



ਪੜਾਅ ਤੀਜਾ : ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਂਪੂ ਮਿਲਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਵਿੱਚ 5-10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਡੁਬੋਵੋ । ਸਕਰੱਬਰ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ ਕਰਕੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ । ਸਾਬਣ ਮਿਲਿਆ ਪਾਣੀ ਮੈਲ, ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁਕੀ ਚਮੜੀ(ਡੈੱਡ ਸਕਿਨ)ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ, ਜੋ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੇਤਣ ਤੇ ਬੱਫਿੰਗ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਪੈਰ ਤੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲਜ ਨੂੰ ਵੀ ਨਰਮ ਕਰੇਗਾ । ਜੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਖੁੱਸਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਹੁੰ ਕਮਜੋਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਡੁਬੋਵੋ । ਫਿਰ ਨਹੁੰ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਲਵੋ । ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਮੈਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਕਰੈਪਰ ਵਰਤੋ । (ਸਕਰੈਪਰ ਬਹੁਤਾ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਫੇਦ ਜਿਹਾ ਪਾਊਡਰ ਉਤਰਣ ਲੱਗੇਗਾ ਜੋ ਆਮ ਤੋਰ ਤੇ ਨਹੁੰ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਉਤਰਣ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)



ਚੋਥਾ ਪੜਾਅ : ਝਾਵੇਂ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਸਾਫ ਕਰੋ ।ਝਾਵਾਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਘਸਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ । ਲੋੜੀਂਦਾ ਦਬਾਓ ਹੀ ਪਾਓ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਉਤਰ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਝਾਵੇਂ ਨੂੰ ਰਗੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ । ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਖਤ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲਾ ਸਕਰੈਪਰ ਵਰਤੋ ।



ਪੜਾਅ ਪੰਜਵਾਂ : ਕਿਊਟੀਕਲ ਉਤਾਰਨਾ

1. ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ ਫਿਰ ਨਹੁੰਆਂ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਸੌਫਟਨਰ ਲਗਾਓ । ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦਿਓ ਤੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ।



2. ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੋਬ ਦਿਓ ਤੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੋਬੀ ਰੱਖੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲ ਹੋਰ ਵੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ।

3. ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਉ ।



4. ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੁਸ਼ਰ ਦਾ ਗੋਲ ਸਿਰਾ ਵਰਤ ਕੇ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਧੱਕ ਦਿਓ । ਪੁਸ਼ਰ ਦਾ ਕੋਨ 35 ਤੋਂ 45 ਡਿਗਰੀ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਤੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿਓ ।



5. ਪੁਸ਼ਰ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਕਿਊਟੀਕਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਪੁੱਸ਼ਰ ਦੇ ਇਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਨਹੁੰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਸਫਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਹੀ ਕਿਰਿਆ ਸਾਰੇ ਨਹੁੰਆਂ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ ।

6. ਆਪਣੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਟਰਿਮਰ/ਕਲਿਪਰ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੁਆਲਿਓ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਕੱਟ ਦਿਓ । ਨਹੁੰ ਦੁਆਲੇ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਟ ਦਿਓ । ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ।

ਪੜਾਅ ਪੰਜਵਾਂ : ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਬੱਫ ਕਰਨਾ : ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੋਂ ਕਿਊਟੀਕਲ ਉਤਾਰਣ ਪਿਛੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ । ਇਸ ਲਈ ਉਹੀ ਪੜਾਅ ਅਪਨਾਓ ਜੋ ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਏ ਹਨ ।



1. ਬੱਫਰ ਦੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਫਰ ਦਾ ਪਿੰਕ ਹਿੱਸਾ) ਨਹੁੰ ਉੱਤੇ ਰਗੜੋ: ਨਹੁੰ ਤੇ ਬੱਫਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘਮਾਓ ।
2. ਬੱਫਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘਸਾਓ । ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਸਾਫ ਤੇ ਲਿਸ਼ਕਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ ।
3. ਹੁਣ ਬੱਫਰ ਦਾ ਮੁਲਾਈਮ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤੋ : ਪਹਿਲ਼ਾਂ ਵਾਂਗ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੁੰ ਤੇ ਘਸਾਓ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਸਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੁੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਚਮਕਣ ਨਾ ਲਗ ਪਵੇ ।



ਪੜਾਅ ਛੇਵਾਂ: ਸਕਰੱਬ ਕਰਨਾ :-

ਪੈਰ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆ ਤੱਕ ਸਕੱਬਰ ਰਗੜੋ । ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਲਗਪਗ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁੱਕੀ ਚਮੜੀ (ਡੈੱਡ ਸਕਿਨ) ਲਹਿ ਜਾਵੇਗੀ । ਫਿਰ ਪੈਰ ਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਲਵੋ



ਪੜਾਅ ਸੱਤਵਾਂ : ਪੈਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ -

ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਲਗਾਓ । ਜੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਜ਼ਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਪੜਾਅ ਅੱਠਵਾਂ : ਪਾਲਿਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ



1. ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਲਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਦੀ ਸੀਸ਼ੀ ਨੂੰ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਸ਼ੇਕ (ਝਟਕੋ) ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੁਲਬਲੇ ਬਣ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੁੰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਚਿਪਕੇਗੀ ਨਹੀਂ। ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਟੋਅ ਸੈਪਰੇਟਰ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



2. ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਦਾ ਬੇਸ ਕੋਟ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੁੰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੇਂਟ ਕਰੋ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਤੇ ਸੱਜੇ।ਜੇ ਇਹ ਪੇਂਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਲਗੇ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਫਿੱਕਾ ਹੀ ਲਗੇਗਾ। ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੋ ਲਵੋ। ਨਹੁੰ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 10-20 ਮਿੰਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।



3. ਜੇ ਲੋੜ ਸਮਝੋ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦ ਦੀ ਸ਼ੇਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੋਟ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀ ਸ਼ੀਸੀ ਵਿਚਲੀ ਪਾਲਿਸ਼ ਵਰਗਾ ਰੰਗ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਸ਼ ਦੇ ਦੋ ਕੋਟ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀ ਕੁੱਝ ਹਲਕੀ ਸ਼ੇਡ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਕੋਟ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਦੂਸਰਾ ਕੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁੱਕ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋ ਟੌਪ ਕੋਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਕਰੋ।



4. ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਟੌਪ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੋਪਿਆ ਕੰਮ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 1) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚਲੇ ਔਜਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:



A) _____



B) _____



C) _____

ਪ੍ਰਸ਼ਨ : 2) ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ (ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤੋਂ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. _____ ਉਹ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
2. ਮਿਸਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ _____ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ।
3. ਨੇਲ ਕਲਿਪਰ ਨੂੰ _____ ਜਾਂ _____ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. _____ ਇਕ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਹੁੰ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਹੜ ਕੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
5. ਕਿਊਟੀਕਲ ਨਿੱਪਰ _____ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
6. ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ _____ ਅਤੇ _____ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅ) ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਵਿਚ ਕਿਊਟੀਕਲ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

2. ਰੰਗ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰ ਦੀਆ ਅੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਆਦ ਪੁਗਾ ਚੁਕੀ ਚਮੜੀ ਉਤਰਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਕਰੀਮ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

2. ਕਿਊਟੀਕਲ ਕਟਰ ਤੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਮੁਆਇਚਰਾਈਜ਼ਰ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ (ਅ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ

1. ਸੁਰਖਿਆ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

2. ਪੈਡੀਕਿਓਰ 'ਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ

3. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਯੰਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ		
2. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ

ਚੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਮੁਅਚਾਇਸਰਾਈਜ਼ਰ, ਸਕਰੱਬ ਤੇ ਕਲੈਂਜਰਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਤੇ ਦੇਸੀ ਬਰਾਂਡਾ ਵਿਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਭਾਰਤੀ ਬਰਾਂਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :

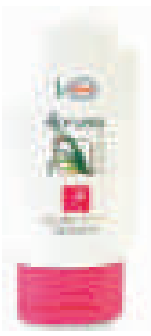
ਲੋਟਸ, ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ. ਸੀ., ਆਯੁਰ, ਜੋਵੀਜ਼, ਲੈਕਮੇ, ਰੈਜ਼ਲਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ।



ਲੋਟਸ : ਲੋਟਸ ਹਰਬਲਜ਼ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁਖ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਲੋਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਲੋਂ ਵੇਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਹਿਲੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ 21 ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵਲੋਂ 250 ਦੇ ਕਰੀਬ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਲੋਟਸ ਦੇ ਪੇਡੀਕਿਉਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਸਕਰੱਬ, ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਲੋਸ਼ਨ ਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।



ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ. - ਵੀ.ਐਲ.ਸੀ.ਸੀ ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਲਾਈਨ ਵਲੋਂ 100 ਦੇ ਕਰੀਬ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ 10,000 ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ 150 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਤਰਕ ਜੋ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜੈਵਿਕ ਰਸਾਂ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਪੈਰ ਲਈ ਸਕੱਰਬ, ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ, ਕਲੈਂਜ਼ਰਜ਼ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

ਆਯੁਰ

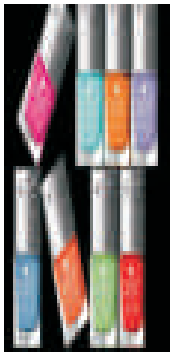
ਆਯੁਰ ਕੰਪਨੀ 1984 ਤੋਂ ਹਰਬਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ । ਇਸ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵੈਕਸ ਉਤਪਾਦ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ, ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਸਕੱਰਬ, ਮਾਧਨ, ਕਿਉਟੀਕਲ ਜੈਲ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਲਈ ਲੋਸ਼ਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

ਜੋਵੀਜ਼



ਜੋਵੀਜ਼ ਵਲੋਂ ਚਮੜੀ, ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਲੋਂ ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਨਵਿਆਉਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।

ਲੈਕਮੇ

ਇਹ ਭਾਰਤੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ ਅਨਿਲ ਚੋਪੜਾ ਹਨ । ਇਹ ਟਾਟਾ ਆਇਲ ਮਿਲਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਟਾਟ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਾਮ ਕੰਪਨੀ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਓਪੇਰਾ "ਲੈਕਮੇ" ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਰਾਂਸ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਲਕਸ਼ਮੀ- ਧਨ-ਦੌਲਤ ਦੀ ਦੇਵੀ ਹੈ । ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕਾਰਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਦੇਵੀ ਵੀ ਆਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਰਾਂਡ 1952 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਤਤਕਾਲੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਪੰਡਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਸਨ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਤੇ ਚੋਖੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਖਰਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੇ.ਆਰ.ਡੀ. ਟਾਟਾ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ । ਉਦੋਂ ਸੀਪੋਨ ਟਾਟਾ ਇਸ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਬਣੇ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਣ ਗਏ। ਲੈਕਮੇ ਨੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ 'ਚ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਬਿਜ਼ਨਸ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ ਲੈਕਮੇ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੇ ।

ਹੁਣ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਲਿਮਟਿਡ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ 'ਚ 110 ਸੈਲੂਨ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ । ਬਰਾਂਡ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਕਮੇ ਦਾ 47 ਵਾਂ ਨੰਬਰ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਹਿਮਾਲਿਆ



ਹਿਮਾਲਿਆ ਹਰਬਲਜ਼ ਸ੍ਰੀ ਐਮ.ਐਮ. ਮਨਲ ਵਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭਾਰਤੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਲੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫਾਰਮਾਂਸਿਊਟੀਕਲ ਗਰੇਡ ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ 82 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਸਕਰੱਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

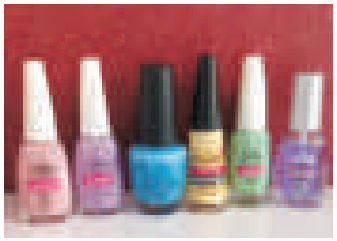
ਡੈਜ਼ਲਰ



ਅਰਵਿੰਦ ਲੈਬਾਰਟਰੀਜ਼ 1938 ਤੋਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਵਪਾਰ 'ਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ । ਉਦੋਂ ਸ੍ਰੀ ਵਾਸੂਦੇਵਨ ਨੇ ਇਸ ਬਰਾਂਡ 'ਚ ਕੱਜਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ । ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਉਹ ਕੱਜਲ ਤੇ ਕੁਮਕੁਮ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ । 1985 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਈਲਾਈਨਰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਕਲਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ 2002 ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ, ਕੰਬੀਨੇਸ਼ਨ ਪੈਕਸ ਆਦਿ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੇ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬਰਾਂਡ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ

ਮੇਅਬੇਲਿਨ, ਕਲਰਬਾਰ, ਚੈਮਬੋਰ ਅਤੇ ਰੈਵਲੋਨ



ਮੇਅਬੀਲਾਈਨ

ਮੇਅਬੀਲਾਈਨ ਐਲ. ਓਰੀਅਲ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀ ਅਮਰੀਕਨ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਤੇ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਕਲਰੋਮ ਹੈ।



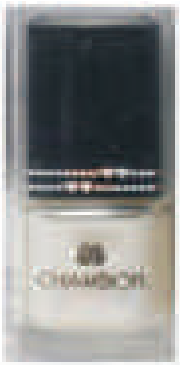
ਫੇਸਜ਼

ਫੇਸਜ਼ ਇਕ ਸਫਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਅਸਥੈਟਿਕ ਸਪਾਅ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ। ਇਹ 1974 'ਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ 7 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ 60 ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਨੇਲ ਏਨੈਮਲ ਦੀਆਂ 150 ਸ਼ੇਡਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਚਮੜੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਰੋਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕਲਰਬਾਰ

ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਰਾਂਡ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ ਰਿਮੂਵਰਾਂ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚੈਮਬੋਰ

ਇਹ ਪ੍ਰਮੁਖ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦਕ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਲੋਂ ਕਲਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਅਤੇ ਚਪੜੀ ਸੰਭਾਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਨੇਵਾ; ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਸਥਿਤ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਫੈਸ਼ਨ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 1993 ਤੋਂ ਚੈਮਬੋਰ ਜਨੇਵਾ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵੀ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਲਏ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਕਲਾਸਿਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਬਰਾਂਡ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ, ਫਰੈਂਚ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਆਦਿ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਰੈਵਲੋਨ

ਰੈਵਲੋਨ ਪਹਿਲਾ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਸਨੇ 1995 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਥੇ ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਨਾਂ ਮੋਦੀ ਰੈਵਲੋਨ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਨਹੁੰ ਪਾਲਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਰੇਂਜ ਅਤੇ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਕਿਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ :-

2. ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸਾਲਿਆਂ ਚੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਇਕ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵੇਰਵਾ ਹੋਵੇ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ

(ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਬਰਾਂਡਾਂ ਨੂੰ _____ ਅਤੇ _____ ਬਰਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਲੈਕਮੇ _____ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਰਾਂਡ ਹੈ।
3. ਹਿਮਾਲਿਆ ਭਾਰਤੀ ਬਰਾਂਡ ਹੋ ਜਿਸ ਵਲੋਂ ਪੂਰੀ _____ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਮੇਅਬੀਲਾਈਨ ਅਮਰੀਕੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਮਾਲਕ _____ ਹਨ।

ਅ) ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

2. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਰਤੀ ਬਰਾਂਡਾਂ ਬਾਰ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ (ਓ)

1. ਹਿਮਾਲਿਆ ਤੇ ਲੈਕਮੇ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ (ਅ)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਰਾਂਡ।

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ।

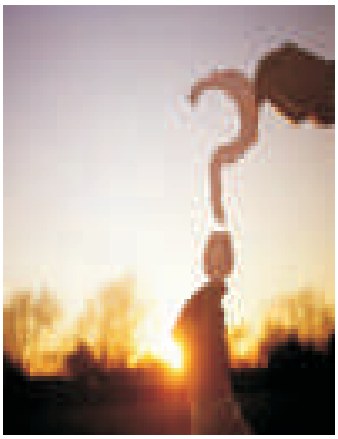
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਕਈ ਬਜ਼ਾਰ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 3 : ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਾ ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡੈਪੀਲੇਸ਼ਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ ਤਹਿਤ ਮੁਕੰਮਲ ਵਾਲ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਲੁਕਿਆ ਇਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਉਤਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਏਪੀਲੇਸ਼ਨ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਸਿੰਗ, ਥਰੈਡਿੰਗ, ਲੇਜ਼ਰ ਤੇ ਇਲੈਟਰੋਲਾਇਸਸ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਗਰਮ ਲਾਖ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਿਚ ਗਰਮ ਲਾਖ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੈਕਸਿੰਗ ਜ਼ਰੀਏ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਠੰਡੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੁਝਾਈ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰਾਂ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸ (ਲਾਖ) ਸਿਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਠੰਡੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਉਤਾਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

IMPORTANCE OF WAXING



ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਤਕਲੀਫ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਰਵੱਟੇ, ਉਪਰਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਬਿਕਨੀ, ਪਿੱਠ, ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਕੱਛਾਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਜ਼ਰੀਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਿੱਖਿਅਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਕਾਸਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਵਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਉਹੋ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ । ਹਵਾਲੇ **ਲਈ** ਹੱਥ ਸੰਭਾਲ–ਸ਼ੈਸ਼ਨ ਤੇ ਸ਼ੈਸ਼ਨ 4 ਦੇਖੋ।

ਔਜ਼ਾਰ, ਯੰਤਰ, ਸਮਗਰੀ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ

ਕਮਰਾ ਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਖੇਤਰ

- ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨਰਮ ਡਿਫਿਊਜ਼ਡ ਲਾਈਟਿੰਗ ਹੋਵੇ
- ਜ਼ਰੂਰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਡਿਫਿਊਜ਼ਰ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ

ਸਮਗਰੀ

- ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਤਰਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ
- ਵੈਕਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਤੇ ਹੀਟਰ
- ਕੂੜੇ ਦਾਨ

ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਸਮਗਰੀ

- ਐਂਟੀ ਸੈਪਟਿਕ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
- ਵੈਕਸ
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਟਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜਾ
- ਦੋ ਤੌਲੀਏ
- ਲੱਕੜ ਦਾ ਸਪੈਟੁਲਾ
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁਟਣ ਯੋਗ ਕੱਪੜਾ
- ਮੁਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ (ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ)
- ਤੇਲ
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ।

DRESS CODE

ਲਿਬਾਸ :

ਜਦੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਮਾਹਿਰ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਐਪਰਨ ਵੀ ਜਰੂਰ ਪਹਿਨ ਲਵੇ। ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗ੍ਰਾਹਕ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਉਤਾਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ

ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਕਿਰਮ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ

ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਅਸੀਂ ਵੈਕਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੀ ਜਾਣ ਗਏ ਹਾਂ, ਆਓ ਹੁਣ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ।

ਤਿਆਰੀ

1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ, ਇਸ ਕੇਸ 'ਚ ਲੱਤ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਗਾਹਕ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੇ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ।
2. ਗਾਹਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ ।
3. ਗਾਹਕ ਦੇ ਜਿਸ ਅੰਗ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਥੋਂ ਗਹਿਣੇ ਆਦਿ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।



ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

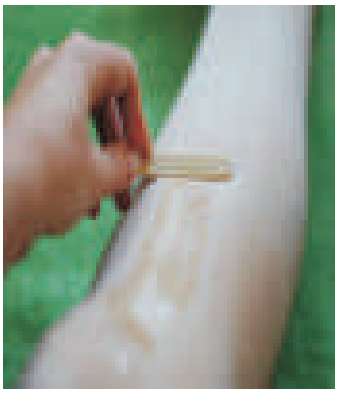
ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੇ ਪੜਾਅ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ

ਪੜਾਅ ਪਹਿਲਾ : ਹੀਟਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਪੰਘਰਨ ਤਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।



ਪੜਾਅ ਦੂਜਾ

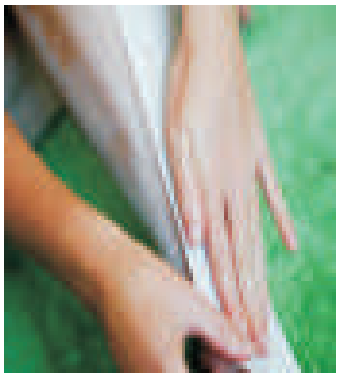
ਲੱਤ ਦੇ ਜਿਸ ਭਾਗ ਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਰਨੇ ਹਨ ਉਥੇ ਵੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਬੀ ਪਾਊਡਰ ਛਿੜਕੋ । ਸ਼ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਲੱਤ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਚੋਂ ਥਿੰਧਿਆਈ ਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲਵੇਗਾ ਤੇ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਨਾਲ (ਨਾ ਕਿ ਚਮੜੀ ਨਾਲ) ਚੰਬੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ । ਇਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ।



ਪੜਾਅ ਤੀਜਾ

ਕੋਸੀ ਜਿਹੀ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾ ਦਿਓ । ਵੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੱਕੜ ਦਾ ਸਪੈਟੁਲਾ ਵਰਤੋਂ । ਜਿਹੜੇ ਵਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲਾਹੁਣੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਾਂਚੋ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 1/8 ਇੰਚ ਜਾਂ 1/4 ਇੰਚ (3 ਐਮ.ਐਮ. ਅਤੇ 6 ਐਮ.ਐਮ) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਗਾਹਕ ਤੇ ਵਾਲ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਵੈਕਸ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਟ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਵਾਲਾਂ ਜਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗੀ ।



ਪੜਾਅ ਚੌਥਾ

ਲੱਤ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਵੈਕਸ 'ਤੇ ਇਕ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਦਬਾਓ । ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵਾਲ ਵਧਾਓ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਵੈਕਸ ਉਪਰ ਕੱਪੜਾ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤੇ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਹੋਣ ਦਿਓ ।



ਪੜਾਅ ਪੰਜਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਵੈਕਸ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਕੁ ਸਖਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੈਕਸ ਨੂੰ ਵਾਲ ਦੇ ਵਧਾਓ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ । ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰ ਲਵੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲ ਦੇ ਵਧਾਓ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਵਲ ਕਰਕੇ ਉਤਾਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ । ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ 90^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਨਾ ਉਤਾਰੋ ਇਸ ਦਾ ਕੋਨ ਕੁਝ ਘੱਟ ਰੱਖੋ ।

ਪੜਾਅ ਛੇਵਾਂ

ਇਹੋ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸਾਰੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰ ਦਿਤਾ ਤਾਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੱਥ ਦਾ ਦਬਾਓ ਪਾਓ ਇਸ ਤਰਾਂ ਗਾਹਕ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਘਟੇਗੀ । ਫਿਰ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੈਕਸ ਲੱਗੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਉਤਰ ਜਾਵੇ । ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਵੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਲਈ ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ ।

ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤੇ

- ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵਾਲ ਉਤਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1/8 ਇੰਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਠੰਡੀ ਵੈਕਸ ਲਿਆਓ ।
- ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਦਾ ਵੈਕਸਿੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਹੇਅਰ ਸ਼ਾਫਟ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵੀ ਉਤਰਦੇ ਹਨ । ਵੈਕਸਿੰਗ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ 2-3 ਹਫਤੇ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਦੇ ਹਨ ।
- ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਪਾਊਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਛਿੜਕੋ ਇਸ ਨਾਲ ਵੈਕਸ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਬੜੇਗੀ ।
- ਜੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵਾਲ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਮੋਚਨੇ ਨਾਲ ਪੁਟ ਦਿਓ ।
- ਜੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੈਕਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲਾਹ ਦਿਓ ।
- ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜੋ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਰਜਰੂਰੀ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦਾ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੱਛਾਂ ਤੋਂ, ਠੋਡੀ ਤੋਂ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੋਂ, ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬਿਕਨੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ।

- ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੋ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਰਜਰੂਰੀ ਵਾਲਾ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹੋ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦਾ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੱਛਾਂ ਤੋਂ, ਠੋਡੀ ਤੋਂ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਤਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬਿਕਨੀ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ।

ਅਭਿਆਸ

ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਲੱਤ ਤੋਂ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਿਆਨ ਕਰੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ
(ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਵੀ ਵਰਤੋ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਨੂੰ _____ ਜਾਂ _____ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ।
2. ਵੈਕਸਿੰਗ ਉਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ _____ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਵਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
3. ਵੈਕਸਿੰਗ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਲ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੌਰਾਨ _____ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
4. ਵੈਕਸਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰ_____ ਜਾਂ _____ ਵਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅ) ਛੋਟੇ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ।

2. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਮਗਰੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ।

ਭਾਗ (ੳ)

1. ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ

ਭਾਗ (ਅ)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ :
1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ
2. ਔਜ਼ਾਰ ਤੇ ਯੰਤਰ
3. ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ

ਭਾਗ (ਏ)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਪ੍ਰਸਰਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿਚ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਵੈਕਸਿੰਗ ਲਈ ਲੋੜੀਦੀ ਸਾਮਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ		
2. ਲੱਤ 'ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਾਮਗਰੀ

ਕਿਤਾਬਾਂ

- ਮੈਨੀਕਿਓਰ, ਪੇਡੀਕਿਓਰ ਐਂਡ ਐਡਵਾਂਸਡ ਨੇਲ ਟੈਕਨੀਕਸ ਬਾਰੇ ਐਲੇਨ ਐਲਪੰਡ
- ਫਾਰਐਵਰ ਬਿਊਟੀਫੁਲ - ਹੈਂਡਬੁਕ ਆਫ ਬਿਉਟੀ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੀਆ ਟੰਡਨ ਸਚਦੇਵ
- ਮਿਲਾਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਸਮੇ ਟੋਲੋਜੀ 2012 ਐਡੀਸਨ
- ਨੈਚੁਰਲ ਬਿਊਟੀ ਸੀ ਕਰਟਸ ਫਰਾਮ ਇੰਡੀਆ ਬਾਰੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਯਾਲ
- ਪਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥੈਰੈਪੀ ਬਾਰੇ ਲੋਰੇਨ ਨੌਰਡਮਨ, ਆਦਰੀਆ ਡੇਅ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

1. **Depiction** : ਚਿਤਰਨਾ, ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ
2. **Diffuser** : ਵਿਆਪਤ ਕਰਨਾ
3. **Gauge** : ਰੇਸ਼ਮ, ਲਿਨਨ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਬਰੀਕ ਕੱਪੜਾ
4. **Granular** : ਦਾਣੇਦਾਰ
5. **Grime** : ਮੈਲ ਨਾਲ ਕਾਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ(ਚਮੜੀ ਆਦਿ)

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ

ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 204 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 204 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood.

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Pvt. Ltd, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ _____

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ._____

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ _____

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਟੀਜ, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ PSSCIVE ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬੁਕ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸ਼ਜ ਲਿਮਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਿਸ਼ਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	210
ਭੂਮਿਕਾ	212
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	213
ਜਾਣਕਾਰੀ	215
ਸੈਸ਼ਨ 1: ਮੁੱਢਲਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ	216
ਸੈਸ਼ਨ 2: ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਮ ਚਮੜੀ ਰੋਗ	232
ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ	248
ਸੈਸ਼ਨ 4: ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ	259
ਸੈਸ਼ਨ 5: ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ	277
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	299
ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	300

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸੰਸਾਥਨ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ(MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਂਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਤਹਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਪੈਲਸੇਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਆਰ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਜੋਂ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕਰੀਕੁਲਾ ਜਾਂ ਕਰੀਕੁਲਮ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਲਈ ਹੈ ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟੇ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ । ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੇਟੈਂਸੀ **BW 204 –NQ 2013 - ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ 1** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ) ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੂਜੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਕਸ਼ਨ 1: ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3: ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਹੁਨਰ ਵੀ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 4. : ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤਹੁਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।
ਅਗਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਗਾਤਾਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ, ਕਿੱਲ, ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਆਦਿ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਰੰਗ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ-ਵਾਇਲਟ ਕਿਰਣਾਂ ਸਦਕਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਔਰਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ, ਢੁਕਵੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਤਹਿ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਡੈਪੀਲੈਸ਼ਨ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਾਗੇ।

ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਪਲੱਬਧ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਮਾਰਕੇ ਦੀ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀ ਆਈ ਲਾਈਨਰ, ਮਸਕਾਰਾ, ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਫੇਸ ਪਾਊਡਰ, ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ, ਲਿੱਪਸਟਿਕ ਅਤੇ ਲਿੱਪਗਲੌਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਕਲਾ ਵੀ ਜਾਣੋਗੇ।

ਸੈਸ਼ਕਨ 1: ਮੁੱਢਲਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ



Benefits of Facial

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਣ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਸਫਾਈ, ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਹੈ । ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਨੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਇੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਐਂਟੀ-ਏਜ਼ਿੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਜੜੀਬੂਟੀ ਜਾਂ ਐ ਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਯੁਕਤ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼, ਮੋਇਸਚੂਰਾਈਜਿੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼, ਪੋਰ-ਰਿਫਾਈਨਿੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼, ਅਰੋਮਾਥੈਰਪੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਆਦਿ । ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਡੈੱਡ ਸੈੱਲ ਹਟਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਲਾਭ



History

ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਜਿੱਥੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲ਼ਾਭ ਪਹੁੰਚਾਹੁਦੇ ਉੱਥੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਤਰਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਵਿਚ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਤਰਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਤਨਾਅ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਭਾਰਾਪਨ ਘਟਦਾ ਹੈ । ਚਮੜੀ ਢਿੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਉੱਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਤਿਹਾਸ



ਸਾਰੇ ਯੁੱਗਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਨੌਜਵਾਨ ਦਿੱਖ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੇ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣ, ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ । ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਬਲਨੈਕੋ-ਡੈਵਿਲਾ, ਐਮ.ਡੀ.(2000). ਮੁਤਾਬਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਤਕਰੀਬਨ 5000 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਮਕ, ਪੁਮਾਈਸ (ਜੰਗਿਆ ਲਾਵੇ ਦਾ ਪੱਥਰ), ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੱਥਰ, ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਸਿੰਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ।

ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬ, ਧਾਤੂ, ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ, ਵੀ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਮਿਸਰ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨੀਲ ਦਰਿਆ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਐਲਮ ਫਟਕੜੀ (ਪਲਮੀਨੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਉਹ ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਮੋਮ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਲੋਕ ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਦੁੱਧ, ਭੁਜੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਣੀ ਮਲਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ (ਟੈਬਨਡੇਰ ਅਤੇ ਘੋਚੀ ਭਿਕਲੂ, 2004) ।

ਔਜਾਰ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜਾਂ

ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ : ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਢੁਕਵਾਂ ਮਾਹੌਲ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਸੰਗੀਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੇਲ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ, ਢੁਕਵਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਫੁਹਾਰੇ ਜਾਂ ਭਾਫ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਸਮੱਗਰੀ : ਮਾਲਿਸ਼ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼, ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ, ਜਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਰਤਣ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ, ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ, ਕੂੜੇ ਦਾਨ, ਤੌਲੀਏ, ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ।

ਸਾਮਾਨ : ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਮਾਲਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ, ਰਗੜ੍ਹ ਕੇ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੰਗਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਅਤੇ ਫੇਸ ਪੈਕ ।

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਵਿਧੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ ਲਓ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ । ਫਿਰ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਣ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਲਗਾਓ ।

1) ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਮੰਤਵ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਹੋ ਸਕੇ । ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਸਕਾਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਰਗੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

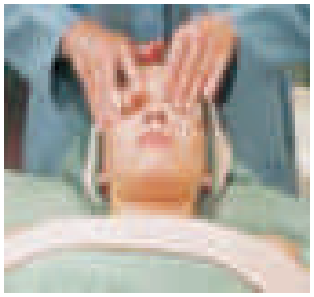
ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ

ਜ਼ਰਮ ਰਹਿਤ ਸਪੰਚ ਜਾਂ 4" x 4" ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ, ਡੱਕੇ ਵਾਲੇ ਰੂੰ ਦੇ ਪੋਚੇ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਕਟੋਰਾ, 2 ਸਫਾਈ ਬਰੁਸ਼, ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ।



ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਨ :

ਕਾਰਜ 1 : ਜਿਹੜੀ ਸਮਗਰੀ ਵਰਤਣੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੱਪਾਂ ਵਿਚ ਘੋਲ ਲਓ ।



ਕਾਰਜ 2 : ਅੱਖਾਂ ਤੋ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਰੂੰ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਤੋ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਟਾ ਦਿਓ ।



ਕਾਰਜ 3 : ਰੂੰ ਦੇ ਮੁਲਾਇਮ ਫੰਬੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਲਗਾ ਕੇ ਭਾਰੀ ਮਸਕਾਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ । ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਡੱਕੇ ਵਾਲੇ ਪੋਚੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜਿਓ ਪਲਕਾਂ ਤੋਂ ਮਸਕਾਰਾ ਹਟਾ ਦਿਓ । ਪੋਚੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਮਸਕਾਰਾ ਪਲਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ । ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਾਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਲਕਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਝੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।



ਕਾਰਜ 4 : ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਪੂੰਝ ਦਿਓ ।



ਕਾਰਜ 5 : ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਨਾਲ ਲਿਪਸਟਿਕ ਹਟਾਓ ।

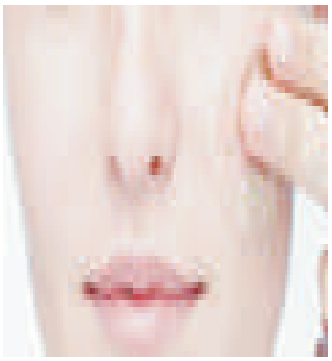


ਕਾਰਜ 6 : ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਚਮੜ੍ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਤੇ ਲਗਾਓ । ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ, ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ।



ਕਾਰਜ 7 : ਤਾਜ਼ਗੀ ਤਰਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਤਰਲ ਅਤੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ । ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਰੂੰ ਵਰਤੋਂ ।

Exfoliation



ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ (ਐਕਸਫੋਲੀਏਸ਼ਨ) :- ਐਕਸਫੋਲੀਏਸ਼ਨ ਰਗੜ ਕੇ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਹਨ :

- ਮਾਧਿਅਮ (14 ਮ.ਮ.) ਤੋਂ ਵੱਡੇ (22 ਮ.ਮ.) ਆਕਾਰ ਦੇ ਐਕਸਫੋਲੀਏਟਸ ਲੈ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਗਿੱਲੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਮਸਾਜ ਕਰੋ ।
- ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬੜੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਐਕਫੋਲੀਏਟ ਕਰੋ । ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬੜੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਐਕਫੋਲੀਏਟ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਤੇ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ।

- ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਜਲਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਦਾਣੇਦਾਰ ਸਕਰੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ ।
- ਮੱਥੇ, ਨੱਕ, ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਉੱਤੇ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਐਕਸਫੌਲੀਏਸ਼ਨ 60 ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਕਿ 90 ਸੈਕਿੰਡ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ (ਭਾਫ ਦੇਣਾ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਸਤੇ ਸਟੀਮਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

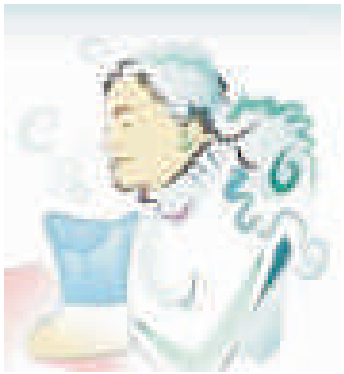
STEAMING



1) ਡਿੱਸਟਿਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੰਜ ਕੱਪ ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲੋ । ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟੇਬਲ ਤੇ ਟਿਕ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ।

2) ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਤੰਬੂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਰੱਖ ਲਓ ਜੋ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇ । ਜੇ ਭਾਫ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਕਟੋਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲਓ ।

3) ਜੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਭਾਫ ਦਿਓ । ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਆਮ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹਨ । ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਭਾਫ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।



4) ਭਾਫ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰਾ 1 ਫੁੱਟ (30 ਸ.ਮ.) ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਭਾਫ ਸਟੀਮਰ ਨਾਲ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

Extraction

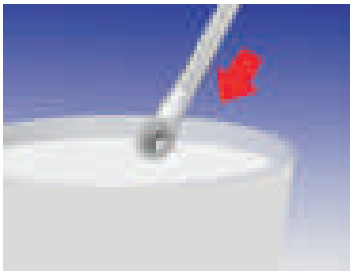
ਐਕਸਟਰੈਕਸ਼ਨ : ਐਕਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਅਕਸਟਰੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਸਫੈਦ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ।

ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲ ਐਂਡਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਤੇਲ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੇਲ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਰੋਮ ਛਿੱਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਾਲੇ ਕਿੱਲ ਕਿਸੇ ਬੈਕਟੀਰਿਆ ਕਰਕੇ ਨਹੀ ਬਲਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਭਾਫ ਦੇਣ ਨਾਲ ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਾਲੇ ਕਿੱਲ ਕਈ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ । ਇਹ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਿਲ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਛੋਟਾ ਧਾਤੂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਚਿਮਟਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੂੰਹ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਲ ਉਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕਿੱਲ ਨਿਕਲ ਨਹੀ ਜਾਂਦਾ ।

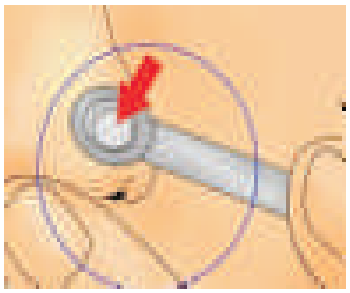
ਹੇਠ ਲਿਖੀਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜਰੂਰੀ ਹਨ :-



1) ਹੱਥ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਧੋਣਾ । ਲੰਬੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਰੂੰ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ।

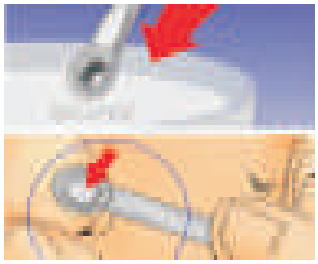


2) ਕਿੱਲ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਜੋਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਐਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ।



3) ਚਿਮਟੇ ਦੇ ਗੋਲ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਿੱਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਦਬਾਓ । ਵੀ-ਨੋਚ (V-Notch) ਤੋ ਕਿੱਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਕਾਗਜ ਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ।

ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹੋਈ ਫੁੰਸੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਛੇੜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਤਰਲ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

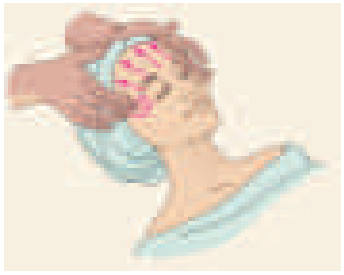


ਹਰ ਵਾਰ ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵਰਤੋ ।

4) ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਕੇ ਸਕਿੰਨ ਟੋਲਰ ਲਗਾਓ ।

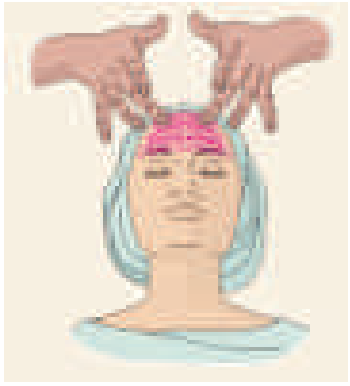
ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਮਾਲਿਸ਼ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :-

Massage



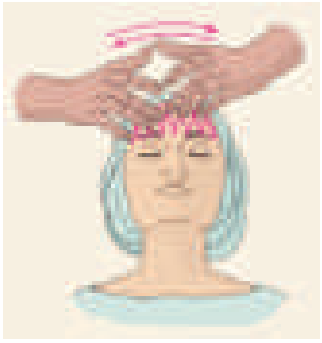
Step 1

1) ਮੱਥੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਉਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਉਪਰ ਵੱਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਫੇਰ ਉੱਪਰ ਉਂਗਲੀ ਲਿਜਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਉ ਪਾਓ । ਫੇਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਭਰਵੱਟੇ ਵੱਲ ਘਮਾਓ ।



Step 2

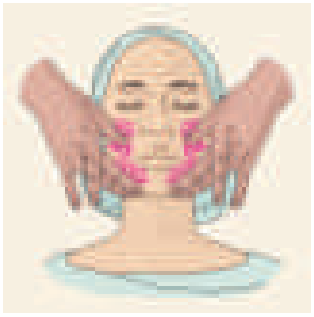
2) ਫੇਰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਥੇ ਤੇ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਘੁਮਾਓ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾਂ ਵੱਲ ਫੇਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ।



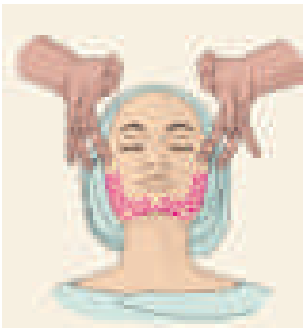
3) ਫੇਰ ਉਂਗਲੀਆ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਓ ।



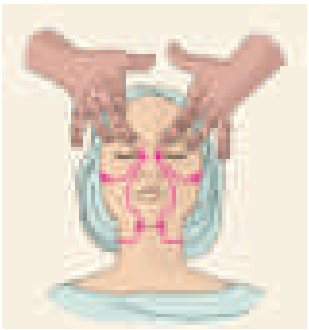
4) ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ, ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਗੂੰਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਵਿਚ ਫੜ ਕੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੰਨਾਂ ਵਲ ਹੱਥ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਕੰਨਾਂ ਤੱਕ ।



5) ਉਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁਮਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੰਨਾਂ ਵਲ ਜਾਓ ।



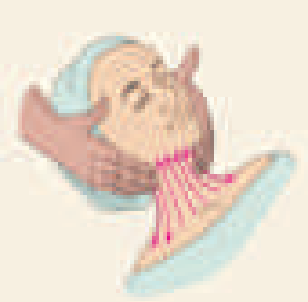
6) ਗੱਲ ਦੇ ਥਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਸਤੇ, ਉਗਲੀਆ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫੇਰ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਨ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।



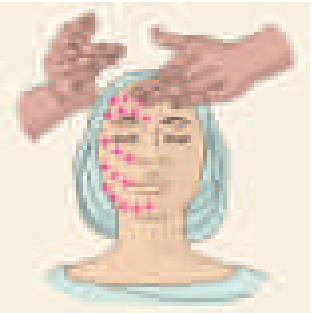
7) **ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ :-** ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਲ ਉਂਗਲੀਆਂ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਓ । ਫੇਰ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।



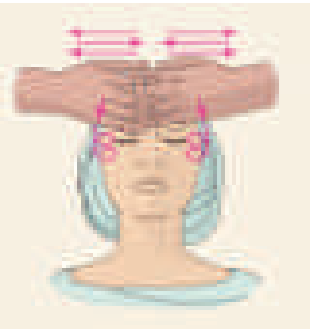
8) **ਠੋਡੀ ਲਈ-** ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਪਾ ਕੇ ਉਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਚੁਕੋ ।



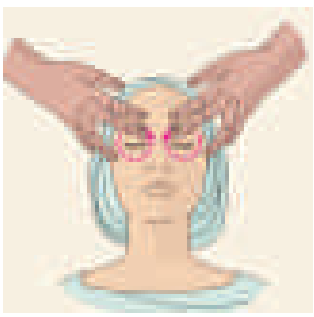
9) ਗਰਦਨ ਵਾਸਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਉਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ ਪਾਏ । ਪਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗਾ ਦਬਾਓ ਪਾਓ ।



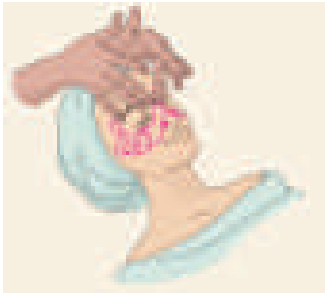
10) ਹਲਕਾ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਟੈਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਥੱਲੇ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੰਨ ਵੱਲ ਨੱਕ ਤੋਂ ਕੰਨ ਵਲ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਮੱਥੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ।



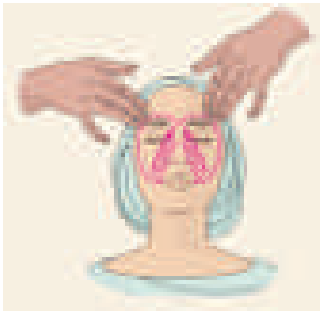
11) ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ।



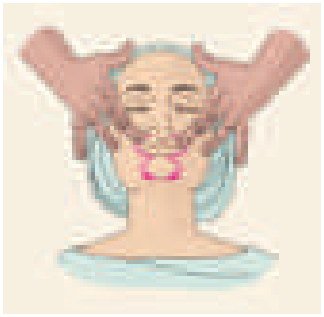
12) **ਭਰਵੱਟੇ (brow) ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ :-** ਵਿਚ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ਼ੀ ਭਰਵੱਟੇ (brow) ਉਤੇ ਰੱਖੋ । ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ ।



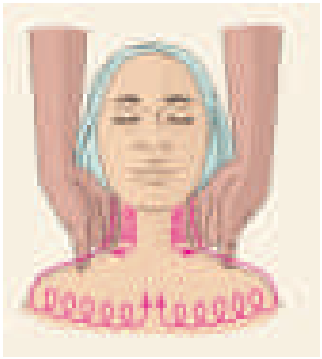
13) **ਨੱਕ ਅਤੇ ਗੱਲ ਤੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਸਤੇ :-** ਉਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵੱਲ, ਫੇਰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਮੱਥੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਿਸ ਘੁਮਾਓ । ਫੇਰ ਉਗਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਨੱਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਓ ।



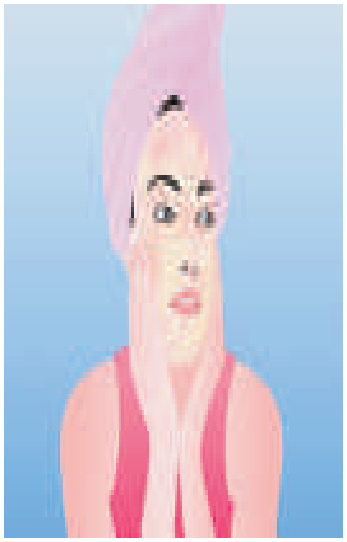
14) **ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਾਸਤੇ :-** ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੋਂ ਉਗਲੀਆਂ ਨੱਕ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਾਪਿਸ ਕੋਨਿਆ ਵਲ ਲਿਆ ਕੇ ਭਰਵੱਟੇ (brow) ਉਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਦਬਾਓ ।



15) **ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਵਾਸਤੇ :-** ਬੁਲਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਥੱਲੜੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉਗਲੀਆਂ ਘੁਮਾਓ ।



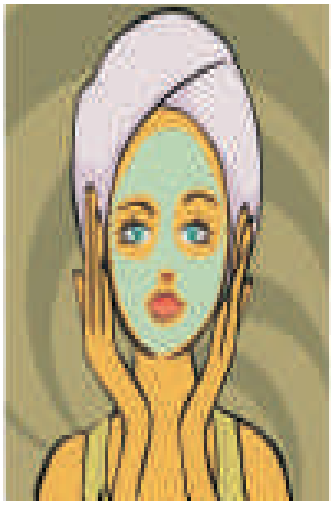
16) ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ । ਮਾਲਿਸ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



Moisturising :– (ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਨਮੀਂ ਲਈ)

ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਲੈ ਕੇ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ । ਫੇਰ ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ । ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਉਪਰ ਦਬਾਓ ਪਾਓ । ਫੇਰ ਹਲਕਾ ਟੈਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ, ਮੱਥੇ ਵਲ ਆ ਕੇ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ ਪਾਏ । ਅੱਖਾਂ ਤੋ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਫੇਰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ । ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਲੰਬੇ ਹੱਥ ਮਾਰਦੇ ਹੋਏ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫੇਰ ਮੱਥੇ ਤੱਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ । ਫੇਰ ਗਰਦਨ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਗੋਲਾਈ ਵਿਚ ਉਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ । ਫੇਰ ਹੌਲੀ–ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੱਥੇ ਤੇ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ ਪਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ(ਸਾਰੇ ਪੜਾਓ 3 ਵਾਰ ਕਰੋ)

MASK



ਮਾਸਕ (MASK) :– ਮਾਸਕ ਨਮੀ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਵਿਧੀ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਰਮ, ਨਮ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਗੰਦਗੀ ਹਟਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਮਾਸਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਮਾਸਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ । ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹ ਮਾਸਕ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇਣ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਮਲ ਮਾਸਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕਠੋਰ ਹੋਣ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਮਾਸਕ ਦੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :-

ਮਾਸਕ ਵਾਸਤੇ ਬਰੁਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਊਡਰ



1) ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਾਸਕ ਚੁਣੋ ।

2) ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੋਲੇ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਜਦ ਤਕ ਫੁਲ ਨਾ ਜਾਵੇ ।

3) ਸਾਫ਼ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਾਓ ।

4) ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਲਾਓ ।

5) ਮਾਸਕ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇਖੋ ।

6) ਫੇਰ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਉ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਰਮ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।

7) ਫੇਰ ਕੋਈ ਕ੍ਰੀਮ ਲੈ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਉ ।

COMPLETION



1. ਚਮੜੀ ਦੇ ਟੋਨਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।

2. ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਉ ।

3. ਚਮੜੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਮੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕ੍ਰੀਮ ਲਾਉ ।

4. ਅੰਤ ਵਿਚ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਲਾਉ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ :-

1. ਜਿਆਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਮਸਕਾਰਾ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਬੂੰਦ _____ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਗਿਲੇ ਰੂੰ ਤੇ ਪਾਉ ।
2. ਕਦੇ ਵੀ _____ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਐਕਸਫੋਈਲੇਟ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਥੇ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨਰਮ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
3. _____ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ – A, ਬੀਟਾ –ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਓ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
4. _____ਜਿਹੜੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਏਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ (ਉਮਰ ਘੱਟ ਦੱਸਣ ਵਿਚ) ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

5) _____ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

6 _____ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

B. SHORT ANSWER QUESTIONS

1) ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਪੜਾਓ ਲਿਖੋ

2) ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆ :-

ਭਾਗ–(ੳ)

1. ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

2. ਐਕਸਫੋਈਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ਦਾ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ–(ਅ)

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਪੜਾਓ

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਭਾਗ–(ੲ)

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ :-

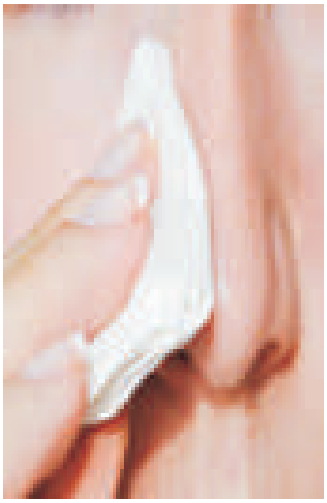
ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
1. ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਸਮਾਨ		
2. ਮੌਲਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ		
3 .ਮੌਲਿਕ ਮਾਲਿਸ਼		

ਸੈਕਸ਼ਨ 2 : ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਮ ਚਮੜੀ ਰੋਗ

ਚੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

SKIN TYPE ANALYSIS

ਚਮੜੀ ਦੀ ਅਸਲੀ ਰੰਗਤ ਜਾਨਣ ਲਈ :-



1) ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ । ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗੀ । ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਨਾ ਛੂਓ ।
2) ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ('T-zone')
3) **ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :-** ਚਮੜ੍ਹੀ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਆਮ ਚਮੜੀ, ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ, ਰੁੱਖੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਚਮੜੀ ।

1) **ਆਮ ਚਮੜੀ :-** ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾ ਰੁੱਖਾਪਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੇਲ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
2) **ਤੇਲ ਵਾਲੀ :-** ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਮ ਛਿੱਦਰ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦੀ ਹੈ ।
3) **ਰੁੱਖੀ ਚਮੜੀ :-** ਰੋਮ ਛਿੱਦਰ ਛੋਟੇ, ਚਮੜੀ ਖਿੱਚੀ-ਖਿੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਜਿਆਦਾ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।
4) **ਮਿਸ਼ਰਤ ਚਮੜੀ :-** ਮਿਸ਼ਰਤ ਚਮੜੀ ਉਹ ਚਮੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਚਮੜੀਆਂ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । 'T-zone' ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਚਮੜੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਖਾਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਬਾਓ-ਲਿਫਟ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, AHA (Alpha Hydroxy Acid) ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਪੈਰਾਫ਼ਿਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਐਂਟੀ- ਔਕਟੀਡੇਂਟ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਕਿੱਲ ਖੱਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਕੋਲੋਜਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਅਰੋਮਾ ਵਿੱਧੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਗੈਲਵੈਨੀਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਗੋਲਡ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ।

FACIAL ROUTINE BASE ON SKIN TYPE

ਆਮ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਭਾਫ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਆਮ ਚਮੜੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਖਾਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਹ ਆਮ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਾਈਫੋਐਲਰਸਿਕ ਕੰਮ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫੇਸ ਪੈਕਸ ਚਮੜੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ । ਇਹ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਬਾਓ-ਲਿਫਟ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਵਿਚ ਆਮ ਅਤੇ ਖਾਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਚ ਬਾਓ–ਮਾਸਕ, ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਝੁਰੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

AHA (Alpha Hydroxy Acid) facials

ਅਲਫਾ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀ ਏਸਿਡ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਾਸਤੇ ਤੱਤ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਤੋ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਉਮਰ ਘੱਟ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਜਲਦੀ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

ਪੈਰਾਫਿਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਹ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਕਸਰ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ, ਝੁਰੜੀਆਂ ਰਹਿਤ, ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਚਮਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਸਤੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ–A, ਬੀਟਾ ਕੇਰੋਟੀਨ ਅਤੇ Vitamin- E ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੂੰਹ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਫੇਰ ਮੂੰਹ ਵੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਕਿੱਲ ਅਤੇ ਫੁੰਸੀਆਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਹ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਗਲਾਈਕੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਐਕਸਫੋਲੀਏਸ਼ਨ ਕਰਕੇ, ਭਾਫ ਦੇ ਕੇ ਫੇਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਿੱਲ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਐਂਟੀ–ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਮਾਸਕ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ਼ ਨੂੰ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲਾਜ਼ਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਪੜਾਓ ਹਨ। ਐਂਕਫੋਈਲੇਸ਼ਨ, ਗਰਮ ਭਾਫ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਰੋਮ ਛਿਦਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਡਰੇਨੇਜ ਮਾਲਿਸ਼ ਅਤੇ ਫੇਰ ਪੈਰਾਫਿਨ ਮਾਸਕ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਕੋਲਾਜ਼ਨ ਪਰਤ ਉਤੇ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਮੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਗੰਦਗੀ, ਝੁਰੜੀਆ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਰੋਮਾ ਵਿੱਧੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸਦੇ ਖਾਸ ਤੇਲ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਲਾਏ ਮਾਸਕ ਵਿਚ ਵੀ ਖਾਸ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਲਵੈਨਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਬਿਜਲਈ ਗਲਵੈਨਿਕ ਯੰਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਰ ਕਰੰਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ ਚਮੜੀ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਪਦਾਰਥ ਸਹੀ ਅਸਰ ਦਿਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਰੁੱਖੀ, ਘੱਟ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਗੋਲਡ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਇਸ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਤੇਲ, ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਟੋਕਸਿਨ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਨਵੇਂ ਸੈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸੋਨੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸੋਨੇ ਵਾਲਾ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ, ਸ਼ੀਤਲ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਮ ਤੋਂ ਰੁੱਖੀ ਚਮੜੀ

ਆਮ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ । ਆਮ ਤੋਂ ਰੁੱਖੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਕਲਾਸੀਕਲ ਜਾਂ ਪਲਾਂਟ ਸਟੈਮ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਆਮ ਤੋਂ ਤੇਲਯੁਕਤ ਚਮੜੀ

ਤੇਲਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ । ਇਸ ਵਿਚ ਐਕਸਟੋਈਲੇਸ਼ਨ ਟੋਨਿੰਗ, ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਮਾਸਕ ਵਾਧੂ ਤੇਲ, ਰੋਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

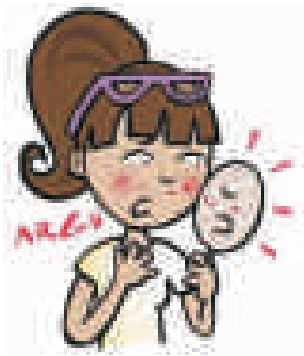
ਮਿਸ਼ਰਤ ਚਮੜੀ

ਇਸ ਵਿਚ ਰੁੱਖੀ ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਮਾਸਕ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਹੋਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

- ਹਰ 4-6 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਹਰ ਦੂਸਰੀ ਰਾਤ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ।
- ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ, ਐਕਸਫੋਈਲੇਸ਼ਨ, ਕਾਲੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਮਾਸਕ, ਭਾਫ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ।
- ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।

ACNE



ਕਿੱਲ ਅਤੇ ਫੁੰਸੀਆਂ

ਇਹ ਫੁੰਸੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ । ਇਹ ਇਕ ਲੰਬੀ ਚਮੜੀ ਮੁਸੀਬਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ, ਕਿਸ਼ੋਰਾ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਕਾਰਣ

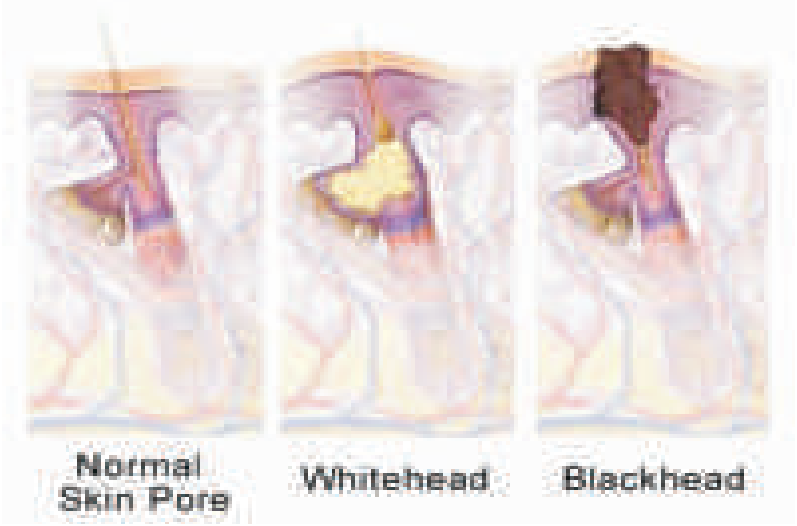
ਜਦੋਂ ਰੋਮ ਛਿੱਦਰ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ, ਮਿੱਟੀ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਜਾ ਐਲਰਜੀ ਕਰਕੇ । ਫੁੰਸੀਆਂ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੇ ਸਲੈਂਡ ਵੱਧਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਬਦਲਨ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ ਚਾਹੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀ ਹੈ ।

ਫੁੰਸੀਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਹ ਚਿਹਰੇ, ਛਾਤੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਛੋਟੀਆ ਫੁੰਸੀਆਂ

ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਲੇ ਕਿੱਲ, ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ ਹਨ । ਚਿੱਟੇ ਕਿਲ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਰੋਮ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਵਿਚ ਰੋਮ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫੁੰਸੀਆਂ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਵਿਗੜਿਆ ਰੂਪ ਹੈ ।



ਸਵਲੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ

ਇਸ ਵਿਚ ਫੁੰਸੀਆ ਵੱਡੀਆ ਅਤੇ ਪਸ ਵਾਲੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਜਿਆਦਾ ਵੱਡੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ

ਇਸ ਵਿਚ 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸਖਤ, ਦਰਦਭਰੀਆਂ, ਜਖਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਫੁੰਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਚ ਪੱਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਦਮ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਾਂਕਿ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਦਾਗ ਨਾ ਪੈਣ ।

COMMON MEDICATIONS AND TREATMENT FOR ACNE

ਫੁੰਸੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ

ਫੁੰਸੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੁੰਸੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹਨ :-

1) ਕਦੇ ਵੀ ਫੁੰਸੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਂ ਕਰੋ ।

2) ਕਦੇ ਵੀ ਰੁੱਖੇ ਸਾਬਣ, ਸਕਰਬ, ਟੋਨਰ ਜਾਂ ਐਸਟਰੀਜੈਂਟ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾ ਵਰਤੋਂ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

3) ਨਰਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ । ਦੋ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਚਿਹਰਾ ਧੋਣ ਨਾਲ ਰੁਖਾਪਣ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

4) ਤੋਲੀਏ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ ।

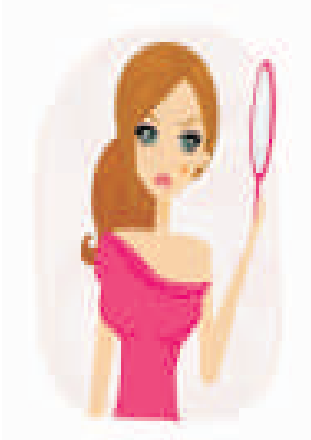
5) ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ ।



- ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ।
- ਫੁੰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂੰਹ ਧੋਕੇ 5 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਤਕ ਲਾਓ ।
- ਤੇਲ-ਮੁਕਤ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਉਹੀ ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੇਲ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ।
- ਮੇਕ-ਅਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਲਗਾਓ ਤਾਕਿ ਦਵਾਈ ਚਮੜੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ।
- ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ 30 SPF ਤੱਕ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਨਸਕਰੀਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ । ਕਿਉਂਕਿ ਫੁੰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਅੱਗੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜੁਕ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਝੁਲਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਦਵਾਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੁਛੇ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ।
- ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਲਈ 6-8 ਹਫਤੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ ।

Medical and non-Medical Treatments

ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਵਿੱਧੀਆਂ



ਬੈਨਜੋਲ ਪੀਰੋਆਕਸਾਈਡ :- ਇਹ ਇਕ ਜਰਮ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ । ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਘੱਟ ਕਿੱਲਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਟੈਰਫੀਨੀਇਨ (ਰੈਟਿਨ-A)

ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਕਿਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ।

ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਵਿਟਾਮਿਨ-A ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ ਕਰਕੇ, ਚਿਪਚਿਪਾਪਨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਰੋਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਕੱਢਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਲਗਾਓ ।

ਐਂਟੀਬਾਓਟਿਕ :- ਕੁਝ ਐਂਟੀਬਾਓਟਿਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਕਿੱਲ ਜਿਹੜੇ ਇਨਫੈਕਟਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਇਹ ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ।

ਆਈਸੋਟੈਰੀਟੀਨੀਨ :- ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਵੱਡੀ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਫੁੰਸੀ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਹਾਸੇ ਖਤਮ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਐਕਾਸਟਰੇਕਸ਼ਨ (ਕਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ) :- ਕਿਲ ਕਢਣ ਵਾਲੇ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਿੱਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ । ਇਕ ਇਕ ਛੋਟਾ, ਧਾਤੂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਚਿਮਟਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੂੰਹ ਗੋਲ ਮੋਰੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਕਿਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਮੋਰੀ ਚੋਂ ਕਿਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਕਿੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :-



1) **ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ :-** ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਭਾਫ਼ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ।



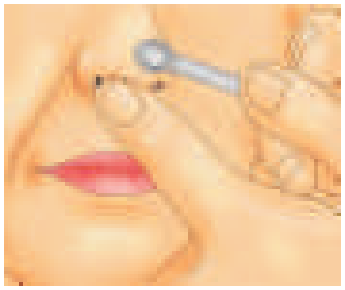
2) ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਭਾਫ ਲਓ । ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਸਟੀਮਰ ਤੇ ਉਪਰ 4-8 ਮਿੰਟ ਤਕ ਰੱਖੋ ਇਹ ਰੋਮਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਫੇਰ ਕਿੱਲ ਕੱਢੋ । ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਲਾਲੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਆ ਵਿਚ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ।



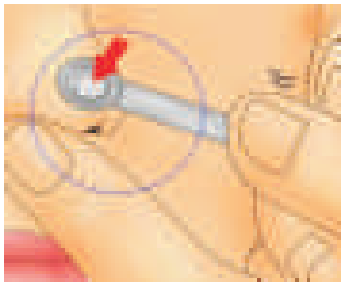
3) ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ । ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰੋ ।



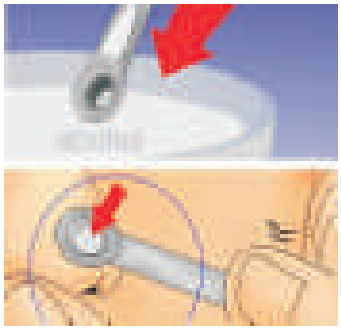
4) ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈਜੋ ਪਰੋਪਾਈਲ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਇਕ ਮਿੰਟ ਰੱਖੋ ।



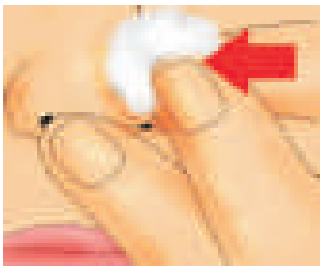
5) ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਮੋਰੀ ਕਿਲ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ।



6) ਇਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਦਬਾਓ, ਕਿਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



7) ਦੁਬਾਰਾ ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੱਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਕਿੱਲ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ ।



8) ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਈ ਥਾਂ ਤੇ ਐਸਟੀਨਜੈਂਟ ਲਗਾਓ । ਇਹ ਰੋਮਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੇਗਾ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਸਟੀਜੇਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਕ-ਅਪ ਲਗਾਉਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਮਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਅਭਿਆਸ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-1 ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਲਾਓ

1. ਭਾਫ਼ ਦੇਣਾ
2. ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ
3. ਆਖਰੀ ਪੜਾਓ
4. ਐਕਸਫੈਈਲੇਸ਼ਨ
5. ਕਿਲ ਕੱਢਣਾ
6. ਮਾਲਿਸ਼
7. ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਪਤਾ ਕਰਨਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-2 ਮੁਹਾਸੇ ਜਾਂ ਫੁੰਸੀ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਸੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ-3 ਚਮੜੀ ਦੀਆ ਕਿਸਮਾਂ ਦਸੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ :-

1) _____ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਕ੍ਰਿਆ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

2) ਰਸੌਲੀ ਵਰਗੀ ਫੁੰਸੀ ਬੰਦ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉਤੇ _____ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

3) ਫੁੰਸੀ _____ ਅਤੇ ਹਾਰਮਨ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

4) ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਲਈ _____ਟੋਨਿੰਗ, ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸੁਰਖਿਆ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਪੜਾਓ ਹੈ ।

5) ਲਿਮਫੈਟਿਕ ਡਰੇਨੇਜ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ _____ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ।

6) ਗੈਲਵੈਨਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ _____ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

7) _____ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਚ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਸੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

8) _____, _____ਅਤੇ _____ਐਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ (ਉਮਰ ਘੱਟ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ) ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਹਨ ।

ਅ) ਲਘੂ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :-

1) ਐਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਭਾਗ-(ਓ)

1) ਕੋਲਾਜਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਗਲਵੈਨਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਦਾ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ ।

2) ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਅਤੇ ਰੁੱਖੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿੱਧੀ ਦੱਸੋ ।

ਭਾਗ-(ਅ)

ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

1) ਫੁੰਸੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ

2) ਗੋਲਡ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਗਲਵੈਨਿਕ ਫੇਸ਼ੀਅਲ, ਕੋਲਾਜ਼ਨ ਫੇਸ਼ੀਅਲ

ਭਾਗ-(ਏ)

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ :-

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਚਮੜੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ		

ਸੈਸ਼ਨ 3: ਅਲੱਗ-ਅੱਲਗ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ

ਚੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਹੁਣ ਅਸੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਹਮਿਅਤ ਸਮਝ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਹਾਂ । ਹੁਣ ਅਸੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਗੇ ਜਿਹੜੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਸੀ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਰਕੇ ਚਲਦੇ ਹਨ :-



1) **ਲੈਕਮੇ (LaKme) :-** ਇਹ ਦੇਸੀ ਮਾਰਕਾ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਿਲ ਚੋਪੜਾ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ । ਇਸਨੂੰ Tomco [Tata Oil mills] ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਿਆਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ । ਫਰੈਂਚ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ 'ਲਕਸ਼ਮੀ' ਸਰਬ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ । ਲੈਕਮੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲਕਸ਼ਮੀ ਧੰਨ ਦੀ ਦੇਵੀ ਪਡਿੰਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਨੇ JRD Tata ਨੂੰ ਇਹ ਮਾਰਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਧੰਨ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਮਾਨ ਵਿਚ ਖਰਚ ਦਿੰਦੀਆ ਹਨ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬਣਨ ਸਾਈਮੋਨ ਟਾਟਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਲੈਕਮੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੈਕਮੇ ਦੇ ਬਿਊਟੀ ਪਾਰਲਰ ਅਤੇ ਸੈਲੂਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ¢ HUL ਦੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 110 ਸੈਲੂਨ ਹਨ ਜੋ ਬਿਊਟੀ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੀ 47 ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਾਰਕਾ ਹੈ । ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਲੈਕਮੇ ਫੈਸਲ ਹਫਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਲੈਕਮੇ ਵਿਚ :- ਲੈਕਮੇ ਫਰੂਟ ਫੇਸ ਵਾਸ਼, ਸਕਰਬ ਕ੍ਰੀਮ, ਗੋਰਾਪਨ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ, ਸਨਸਕਰੀਨ, ਮਾਸਕ, ਅੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਲਕੀ ਰੰਗ ਅਤੇ ਬਲਸ਼ਰ ਅਤੇ ਲਿਪਸਿਟਕ ਆਦਿ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ।



2) **ਲੋਟਸ :-** ਆਯੂਰਵੈਦ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਭਾਰਤ ਦੀ ਖਾਸ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਵੇਦਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ 250 ਚੀਜ਼ਾਂ, ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮੇਕਅਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ । ਸ਼੍ਰੀ ਕਮਲ ਪਾਸੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ 16 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸੱਤ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ, ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਲੋਟਸ ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਫੇਸਵਾਸ਼, ਟੋਨਰ, ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗੀ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਐਕਸਫੋਏਲੇਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਗੋਰੇਪਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ।



3) **ਹਿਮਾਲਿਆ ਹਰਬਲ :-** ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਸ਼੍ਰੀ ਐਮ ਮਨਲ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ । ਸ਼ੋਧਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪਦਾਰਥ ਇਸਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣੇ । ਹਿਮਾਲਿਆ ਨੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਏ। ਇਸਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ 82 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਫੇਸਵਾਸ਼, ਸਕਰਬ, ਕ੍ਰੀਮ, ਮਾਸਕ, ਗੋਰਾਪਨ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ, ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ ।



4) **ਪੌਂਡਸ (PONDS) :-** ਬਹੁਦੇਸ਼ੀ ਕੰਪਨੀ ਯੂਨੀਲਿਵਰ ਦੁਆਰਾ ਪੌਂਡਸ ਮਾਰਕੇ ਦੇ ਬਿਊਟੀ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ । ਇਸਦੀ ਖੋਜ ਥੀਰੋਨ ਟੀ. ਪੌਂਡ (1800-1852) ਨਿਊਯਾਰਨ ਵਿਚ ਯੂਟਿਕਾ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਉਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੌਂਡਸ ਕ੍ਰੀਮ ਬਣਾਈ । ਇਸ ਵਿਚ ਹੁਣ ਫੇਸਵਾਸ਼, ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਗੋਰੇਪਨ ਦੀਆ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਵੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ।





5) **ਔਲੇ (Olay)** ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਬਹੁ ਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਕੰਪਨੀ ਪ੍ਰੌਕਟਰ ਐਂਡ ਗੈਮਬਲ (ਅਮਰੀਕਾ) ਨੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ¢ (**Olay**) ਮਾਰਕਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਾਰਕਾ ਹੈ ਇਸਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਟੋਟਲ ਇਫੈਕਟ ਕ੍ਰੀਮ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ, (ਉਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ), ਗੋਰੇਪਨ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ (ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ), ਔਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ) ਬਣਾਉਣੀਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ । ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ, ਬਰਤਾਨੀਆ ਅਤੇ ਚਾਈਨਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਹਰੀ ਮਾਰਕਾ ਹੈ । 1999 ਵਿਚ ਔਲੇ ਦੇ ਟੋਟਲ ਇਫੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਜਵਾਨ ਦਿਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਾਖ ਬਣਾਈ । ਔਲੇ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜੋ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਸਸਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੁਲਾਬੀ (ਆਇਲ ਆਫ ਔਲੇ) ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੌਕਟਰ ਅਤੇ ਗੈਮਬਲ ਦੀ ਔਲੇ ਤੇ ਮਲਕੀਅਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਿਕਦੀ ਸੀ ।





6) **ਨਿਉਟਰਾਜੀਨਾ :-** ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਮਰੀਕੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿਚ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਸਮਾਨ 70 ਦੇਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਈਮਿਊਲ ਸਟੋਲਾਰੋਫ ਨੇ 1930 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਾਂ ਨਾਟੋਨ ਸੀ । ਹੁਣ ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਜਾਨਸਨ ਅਤੇ ਜਾਨਸਨ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ, ਮੂੰਹ,ਸਰੀਰ, ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਮੁਹਾਸਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਏਂਟੀ ਏਜ਼ਿੰਗ, ਸਨਸਕਰੀਨ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।



7) **VLCC ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ :-** ਇਸ 100 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ । 10,000 ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆ ਵਿਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹਨ ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕਈ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਊਟੀ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਯੁਕਤ । ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ । ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ, ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਸੱਤ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੁੰਗਧਿਤ ਤੇਲ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ । VLCC ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀਆ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ, ਸਤੁੰਲਨ ਵਿਚ ਨਮੀ, ਪੋਸ਼ਣ, ਸੁਰਖਿਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੋਰ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ, ਕਲੀਨਜ਼ਰ, ਸਕਰਬ, ਸਨਸਕਰੀਨ, ਟੋਨਰ, ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆ ਹਨ ।

8) **ਮੇਕ-ਅਪ ਆਰਟ ਪਦਾਰਥ :-** M.A.C. ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਟੋਂਰਾਟੋ ਵਿਖੇ ਹੋਈ, ਫਰੈਂਕ ਟੋਸਕਨ ਅਤੇ ਫਰੈਂਕ ਐਂਜਲੋ ਨੇ 1984 ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ।



ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ 1991 ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ । ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਕਅਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਸ਼ਲ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇਹ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਵਿਚ ਬਲਸਰ, ਆਈ ਸ਼ੇਡੋ, ਆਈਲਾਈਨਰ, ਲਿਪ ਗਲੋਸ, ਲਿਪਸਟਿਕ, ਮਸਕਾਰਾ, ਮਿਨਰਲ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਹੈ । ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਹਨ । ਕੁਝ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਸ਼ੀਤਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ– ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਤੇਲ ।







9) ਮੈਕਸ ਫੈਕਟਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ :- ਮਾਸਕੀਮਿਲਿਅਨ ਫੈਕਟੋਵਿਕਜ਼ ਨੇ (1909) ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ । ਮੈਕਸ ਫੈਕਟਰ ਜਿਹੜਾ ਪੋਲੈਂਡ ਦਾ ਜਿਊਿਸ਼ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਦੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੈਕਸ ਫੈਕਟਰ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ । ਪਹਿਲਾਂ US $ 500 ਮਿਲਿਅਨ ਸੀ । ਪ੍ਰੋਕਟਰ ਅਤੇ ਗੈਮਬਲ ਨੇ 1991 ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਹੁਣ ਇਹ ਇਸਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕਾ ਹੈ ।

ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਵਿਤਰਣ 1927 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ । ਜਦੋਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿਤਰਣ ਕੰਪਨੀ ਬਣਾਈ ਜਿਸਨੇ ਸਮਾਨ ਵੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ, ਵਿਤਰਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲਿਆ ।



10) ਲੋਰੀਅਲ :- ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਬਿਊਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਪੈਰਿਸ ਵਿਚ ਹੈ । ਹੋਸਟਸਡੀ- ਸੈਂਨੇ, ਫਰਾਂਸ ਵਿਚ ਇਸਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਨਸਕਰੀਨ ਮੇਕ-ਅਪ, ਇਤਰ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ । ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਨ ਲਈ, ਨੈਨੋ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਹੇ ਬਿਊਟੀ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ।





11) ਰੈਵਲੋਨ :- ਇਸ ਅਮਰੀਕੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਇਤਰ ਵਿਚ 1932 ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ । ਇਸਨੇ ਮੇਕਅਪ ਲਈ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਫਾਊਡੇਂਸ਼ਨ, ਮੇਕ-ਅਪ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ , ਲਿਪਸਟਿਕ, ਆਈਲਾਈਨਰ ਆਦਿ ਬਨਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ।



12) ਮੇਬੇਲਿਨ :- ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕਾ ਲੋਰੀਅਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸਨੂੰ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਇਕ ਕੈਮਿਸਟ ਟੀ. ਐਲ ਵਿਲੀਅਮ ਨੇ 1915 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ । ਉਸਨੇ 1930 ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਉਤੇ ਤੋਲਾ ਕਾਲਾਪਨ ਦੇਣ ਲਈ ਵੈਸਲੀਨ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਦੀ ਰਾਖ ਲਗਾਉਂਦੇ ਵੇਖਿਆ ਜਿਸਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ ਉਸਨੇ 1917 ਵਿਚ ਮੇਬੇਲੀਨ ਦਾ ਮਸਕਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਕਅਪ ਹੈ ।



13) ਚੈਮਬਰ :- ਚੈਮਬਰ ਇਕ ਮੋਹਰੀ ਬਿਊਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ । ਜਿਸਦੇ ਪਦਾਰਥ ਜੈਨੇਵਾ, ਸਵਿਟਜਰਲੈਂਡ ਜਿਹੀ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਣ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਰੰਗ ਮੁੱਖ ਹਨ । ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਚੈਂਮਬਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਏ । 1993 ਤੋਂ, ਚੈਂਮਬਰ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

1) ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਮੇਕ-ਅਪ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

2) ਸਕਰੈਪ ਕਾਪੀ ਉੱਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਅਤੇ ਮੇਕ-ਅਪ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਚਿਪਕਾਓ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

(ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋਂ :-

1) _____ ਭਾਰਤ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ।

2) ਹਰਬਲ ਭਾਰਤੀ ਕੰਪਨੀ _____ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ।

3) ਪੋਂਡਸ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਖੋਜ ਸੰਨ _____ ਵਿਚ ਇਕ ਦਵਾਈ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵਲੋਂ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ _____ - ਵਜੋਂ ਹੋਈ ।

4) ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ _____ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।

5) MAC ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮੁਖ ਦਫ਼ਤਰ _____ਵਿਖੇ ਹਨ ।

6) _____ਕੰਪਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਿਊਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ।

(ਅ) SHORT ANSWER QUESTIONS

1) ਲੈਕਮੇ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ

2) ਔਲੇ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਭਾਗ-(ਓ)

MAC ਅਤੇ OLAY ਵਿਚ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ-(ਅ)

1) ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

2) ਮੇਕ–ਅਪ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ

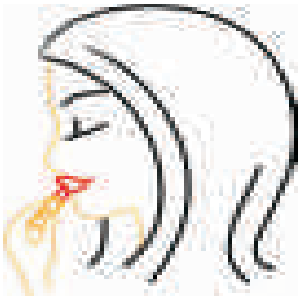
ਭਾਗ-(ਏ)

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ :–

ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਕੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ		

ਸੈਸ਼ਨ 4: ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

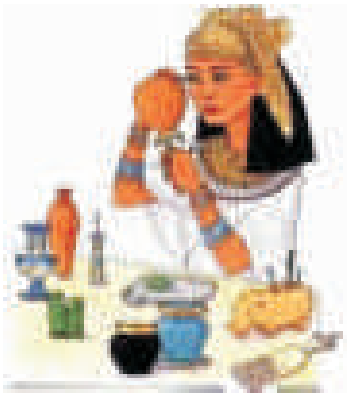
ਢੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ



HISTORY OF MAKEUP

ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਸਗੋਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ । ਕਈ ਲੋਕ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਅਲੱਗ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਈ, ਮੌਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ।

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ



ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਮਿਸਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਤਾਂਬੇ ਅਤੇ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਕੱਚੀ ਧਾਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ । ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣ ਵਾਸਤੇ ਬੈਰੀਜ, ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਸਨ, ਲੜਕੇ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਧੱਬੇ ਫਿੱਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆ ਤੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦ ਗੋਰੇ ਦਿਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜਹਿਰੀਲੀਆਂ ਧਾਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਸੈਨਿਕ, ਸਿੱਕਾ, ਪਾਰਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ । ਮੱਧਮ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਦਯੋਗੀਕਰਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲੋਕ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਗੋਰੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ । ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੋਰੇ ਬਣਨਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਸਫ਼ੈਦ ਰੰਗ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਆਰਸੈਨਿਕ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ।



Importance of Make-up

ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਅੱਜ ਕੱਲ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ?

ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ : ਇਹ ਜੱਗ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਕਮੀਆਂ ਛੁਪਾ ਕੇ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਾਲਿਜ਼ਮ : ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਪਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਯੁਕਤ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ।

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।"ਹਰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸੁੰਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ" ।

List of Tools, Equipment & Materials

ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ, ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਲੋੜੀਂਦੇਂ ਔਜ਼ਾਰ, ਸਾਜ਼ੋ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ, ਫਰਨੀਚਰ ਜਿਹੜੇ ਮੁੱਢਲੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਹੈ:

ਔਜ਼ਾਰ: ਮੁੱਢਲੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਾਸਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਰੁਸ਼, ਰੂੰ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ।

1. **ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਰੁਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ :-** ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਵਾਲੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬਰੁਸ਼ਾਂ ਫਾਈਬਰ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਸੀਂ ਬਰੁਸ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਕਾ ਜਾਂ ਮਿਲੇ ਜੁਲੇ ਮਾਰਕੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਫਾਊਡੇਂਸ਼ਨ, ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਅਤੇ ਲਿੱਪ ਬਰੁਸ਼ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਬਲੱਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਬਰੁਸ਼ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

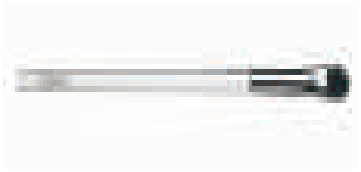
ੳ. ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਬਰੁਸ਼



ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਫਿਨਿਸ਼ ਦੇਣ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਰਿਸਲਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕੀਲੀ ਸ਼ੇਪ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤਰਲ ਸਮੱਗਰੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕੇ । ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਬੋਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

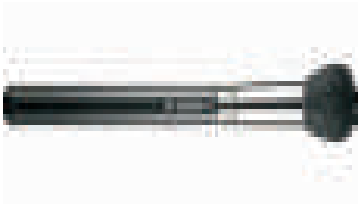
ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਮੀਯੁਕਤ ਨੈਚੂਰਲ ਜਾਂ ਵੈੱਜ ਸਪੰਜ ਦਾ ਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਅ. ਕਨਸੀਲਰ/ਕੈਮੋਫਲੇਜ ਬਰੁਸ਼



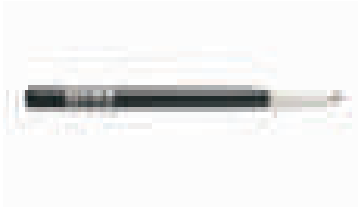
ਇਹ ਮੁਲਾਇਮ ਬਰਿਸਲਜ਼, ਚੌੜੇ, ਅਧਾਰ ਅਤੇ ਤਿੱਖੀ ਨੋਕ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਦਾਗ ਧੱਬਿਆਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕੈਪਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਰੰਗ ਨੂੰ ਕਨਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਏ. ਬਲੱਸ਼ਰ ਬਰੁਸ਼



ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਬੜੇ ਵਧੀਆ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਾ ਗੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲਾ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੰਗ ਹਟਾਇਆ ਅਤੇ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸ. ਕੋਮਲ ਨੋਕ ਵਾਲਾ ਆਈਲਾਈਨਰ ਬਰੁਸ਼



ਇਸ ਦੀ ਕੋਮਲ ਨੋਕ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਅਤੇ ਆਈਲਾਈਨਰ ਜੈੱਲ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਿੰਦੀਆਂ ਲਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਹ. ਫਲੈਟ ਆਈਲਾਈਨਰ ਬਰੁਸ਼



ਇਸ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਲੇਸ਼ ਲਾਈਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਆਈਲਾਈਨਰ ਲਾ ਕੇ ਅੱਖ ਦੀ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਆਈਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਫੈਲਾ ਕੇ ਸਮੋਕੀ ਆਈ ਦੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਕ. ਸਮੱਜ਼ਰ ਬਰੁਸ਼



ਇਸ ਦੀ ਫੋਮ ਦੀ ਨੋਕ ਨਾਲ ਪੈਨਸਲ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾਂ ਕਰਕੇ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿੱਖ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਵੱਡੇ ਅਕਾਰ ਵਾਲੇ ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਖ. ਸਪਾਇਰਲ ਆਈਬਰੋ ਬਰੁਸ਼



ਇਹ ਬਰੁਸ਼ ਬਿਖਰੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਦੇ ਸਖਤ ਵਾਲ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਸੇਪ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਵਾਹ ਕੇ ਫਾਲਤੂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।

ਗ. ਲਿੱਪ ਬਰੁਸ਼



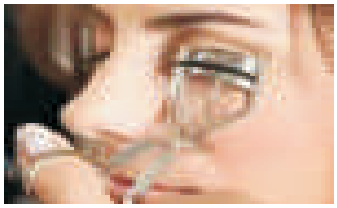
ਇਸ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨੋਕ ਨਾਲ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲਾਈਨ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਬੜੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2. ਲੇਟੈਸ ਸਪੰਜ਼



ਇਹ ਸਪੰਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੇਲਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਧਾਰ ਸੋਕਣਯੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਆਈਲੈੱਸ਼ ਕਰਲਰ



ਮਸਕਾਰਾ (Mascara) ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਲਕਾਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਈਲੈਸ਼ ਕਰਲਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਜ਼ੀਕਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਚ ਸੋਧ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਜ਼ੋਸਮਾਨ :

ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਾਜੋਸਮਾਨ ਵਿਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਕੁਰਸੀ, ਸੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਮਗਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਰਾਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ **ਕਾਸਮੈਟਿਕ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਲੀਨਸਰ, ਟੋਨਰ, ਕਨਸੀਲਰ, ਕੰਪੈਕਟ ਪਾਊਡਰ, ਬਲਸ਼ਰ, ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਆਈਲਾਈਨਰ, ਕਾਜਲ, ਮਸਕਾਰਾ, ਆਈਬਰੋਅ **ਪੈਂਸਿਲ**, ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ, ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ, ਲਿੱਪ ਗਲੌਸ ਅਤੇ ਆਈਸ਼ੈਡੋ **ਸ਼ਾਮਿਲ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

STEP BY STEP PROCEDURE TO APPLY MAKEUP

ਮੁੱਢਲੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਲੜੀਵਾਰ ਵਿਧੀ

ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਾਰ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਿਰਫ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਹੜੀ ਮਿਲਾਉਣੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦੇ।

ਜਿਆਦਾ ਕੋਮਲ ਸਮਗਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਹੋਂਦ ਭਾਰੂ ਸਮੱਗਰੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ । ਇਹ ਨਿਯਮ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਾਰ–ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਦੇਣਗੇ । ਗਾਹਕ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਚਾਉ ਕੱਪੜਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਹੇਅਰਬੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਵੀ ਬੰਨ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਕਲੀਨਸਰ : ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਲੀਨਸਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ । ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ, ਆਈਲਾਈਨਰ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਟੋਨਿੰਗ : ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਕਲੀਨ ਜਿੰਗ ਕਰੀਮ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਰੂੰ ਨਾਲ ਅਸਟਰਿੰਜੈਂਟਸ(Astringets)ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਲਈ ਟੋਨਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਮੋਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ : ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਮੋਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਮੋਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ ਦੋ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ : ਢੁੱਕਵੀਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਅਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਢੁੱਕਵੀਂ ਫਾਊਡੇਂਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਕਰੀਮ ਵਾਲੀ ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਲ ਯੁਕਤ ਚਮੜੀ ਲਈ ਸਾਟਿਕਸ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ । ਨਾਰਮਲ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਤਰਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਪਰਫਿਊਮ ਰਹਿਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਲਾਈ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਗ ਜਾਂ ਜਬ੍ਹਾੜੇ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਗੋਰਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

- ਫਿੱਕੀ ਸ਼ੇਡ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪੇਸਟੀ ਦਿੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਕੂਲ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਤਾ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਉਹ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰੰਗ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਇਕ ਸ਼ੇਡ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ੇਡ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1. **ਨਾਂ ਮਾਤਰ ਤੋਂ ਮਾਧਿਅਮ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ- ਮੋਇਸਚੁਰਾਇਜ਼ਿੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਤੇਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ)**

 - ਇਹ ਦੂਸਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਆਧਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
 - ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਲੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. **ਮਾਧਿਅਮ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ-ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਿਚ ਤੇਲ)**

 - ਇਹ ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
 - ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਦਿੱਖ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਇਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਨਾਲ ਪਸੰਦ ਦਾ ਰੰਗ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ।

3. ਮਾਧਿਅਮ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ- ਪਾਊਡਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

- ਇਸ ਨੂੰ 2 ਇਨ 1 ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਤਰਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

4. ਪੂਰੇ ਆਕਾਰ ਵਾਸਤੇ-ਕਰੀਮ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

- ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ।
- ਨਾ ਮਿਲਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਨਪਸੰਦ ਦਾ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾਉਂਦਾ ।

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਿਧੀ



1. ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲਉ ।
2. ਜੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਮੱਥੇ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਨੱਕ, ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਜਬ੍ਹਾੜੇ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਫੈਲਾਅ ਦਿਉ ।
3. ਸਪੌਂਜ ਜਾਂ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ । ਲੇਟੈਕਸ ਸਪੌਂਜ ਜਾਂ ਬਰੁਸ਼ ਉੱਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਰੰਗ ਦੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਨੱਕ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਠੋਡੀ ਵੱਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਜਾਉ । ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਪੌਂਜ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਕਰੋ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ।
4. ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਫੈਲਾਉ । ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਿਖਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ।
5. ਜੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਪਿੰਪਲ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਜਾਂ ਕਨਸੀਲਰ ਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ ।
6. ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਆਈਲਿੱਡਜ਼, ਨੱਕ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਵਰ ਸਟਿਕ ਜਾਂ ਕਨਸੀਲਰ ਲਗਾਉ । ਇਸਦਾ ਇਕਸਾਰ ਮੇਲ ਕਰੋ । ਇਹ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਲੂਸ ਪਾਊਡਰ



ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਿਧੀ

1. ਪਾਊਡਰ ਪੱਫ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਊਡਰ ਲੈ ਕੇ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਉ । ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਾਉਡਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
2. ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਫਾਲਤੂ ਪਾਊਡਰ ਹਟਾ ਦਿਉ । ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਾਟਨ ਵਰਗੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ।

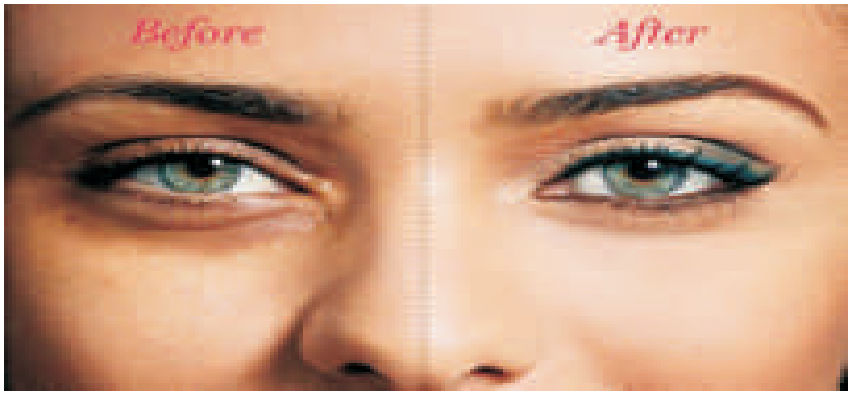
ਲੂਸ ਟਰਾਸਲੂਮੈਂਟ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਲਾਭ :

- ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ, ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੈੱਟ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ।
- ਇਹ ਤੇਲ ਨੂੰ ਚੂਸ ਲੈਂਦਾ ।

ਕਨਸੀਲਰ/ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ



1. ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉ ਕਿ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪਿੰਪਲਜ਼, ਬਲੈਮਿਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਂ ਧੱਬੇ ਛੁਪਾਉਣ ਯੋਗ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ।
2. ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੰਪਲਜ਼ ਜਾਂ ਲਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
3. ਪੀਲੇ ਦਾਗ ਜਾਂ ਪਿੱਗ ਮੈਂਨਟੇਸ਼ਨ ਮਾਰਕਸ ਨੂੰ ਪਰਪਲ ਰੰਗ ਦੀ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
4. ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਗੋਲੇ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਦਾਗ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦਾ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਕਨਸੀਲਰ ਦੇ ਲਾਭ

- ਇਸ ਨਾਲ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਟਿਕਾਊ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਤਾਜ਼ਗੀ ਝਲਕਦੀ ਹੈ ।
- ਇਹ ਆਈਲਿੱਡ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

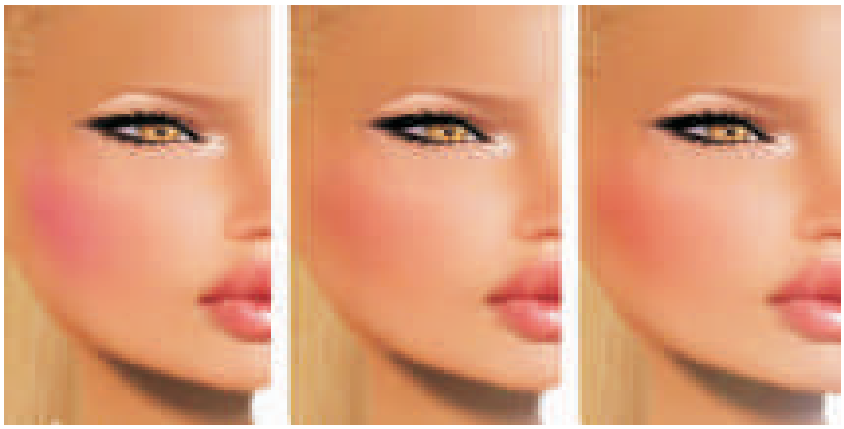
ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਕਰੀਮ ਯੁਕਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ ।

ਬਲੱਸ਼/ਬਲੱਸ਼ਰ/ਰੌਜ਼

ਰੌਜ਼ ਨੂੰ ਬਲੱਸ਼ ਜਾਂ ਬਲੱਸ਼ਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਇਕ ਕੌਸਮੈਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਿੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਬਲੱਸ਼ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

1. ਕਮਪੈਕਟ ਬਲੱਸ਼
2. ਕਰੀਮ ਬਲੱਸ਼



ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

1. ਕੌਨਟੂਰ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਬਲੱਸ਼ ਰੰਗ ਲਗਾ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਂਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉ ।
2. ਬਲੱਸ਼ਰ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗੇ ਬਲੱਸ਼ ਦਾ ਮਿਲਾਣ ਕਰੋ ।
3. ਜੇ ਅੱਖ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿਚੋਂ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੀਏ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮਿਲਾਣ ਨੱਕ ਦੀ ਟਿੱਪ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਸਮਾਨ ਅੰਤਰ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਕਰੀਏ । ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਕੁਆਡੇਰੈਂਟ ਵਿਚ ਵੰਡੀਏ ਤਾਂ ਉਪਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਬਲੱਸ਼ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਬਲੱਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਾਭ

- ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉਭਰਵਾਂ ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

EYE SHADOW



ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਦੀਆ ਕਿਸਮਾਂ :

- ਕੰਪੈਕਟ–ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ
- ਲੂਸ ਪਾਊਡਰ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ
- ਕਰੀਮ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ
- ਸਟਿਕ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ

ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਦਾ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵਰਗੀਕਰਨ

- ਹਾਈਲਾਈਟਰਜ਼–ਕਰੀਮ, ਸਫ਼ੈਦ, ਬਿਸਕੁਟੀ(ਬਹੁਤ ਫਿੱਕੇ ਅਤੇ ਨਿਊਟਰਲ)।
- ਮਾਧਿਅਮ ਰੰਗ–ਨੀਲਾ, ਹਰਾ, ਭੂਰਾ, ਸਲੇਟੀ, ਗੁਲਾਬੀ ਆਦਿ ।
- ਆਈਲਾਈਨਰ ਰੰਗ–ਕਾਲਾ, ਗੂਹੜਾ ਬਰਾਉਨ, ਗਰੇਅ ।
- ਮੈਂਟੀ ਰੰਗ–ਇਹ ਵਧੀਆ ਭਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਗਲਿਟਰ/ਸ਼ਾਈਨੀ ਰੰਗ–ਭਰਮ ਨੂੰ ਗਾਇਬ ਕਰਦੇ ।

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ

1. ਅੱਖ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਦੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

2. ਹਾਈਲਾਈਟਿੰਗ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਰੰਗ ਚੁਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਈਲਿੱਡ ਉਪਰ ਅਤੇ ਆਈਬਰੋਅ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਗਾਉ ।

3. ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਮਾਧਿਅਮ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੰਗ ਅੱਖ ਦੇ ਫੋਲਡ ਵਿਚ ਲਗਾਉ ।

4. ਆਈਲਾਈਨਰ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਆਈਲਾਈਨਰ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੰਗ ਅੱਖਾਂ ਉਪਰ ਲਗਾਉ । ਆਈਲਾਈਨਰ ਪੈਨਸਲ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

EYE LINER & EYE BROW PENCIL

ਆਈਲਾਈਨਰ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਈ ਬਰੋਅ ਪੈਨਸਲ :-



1. ਆਈਬਰੋਅ ਬਰੁਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਉਪਰਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬਰੁਸ਼ ਕਰੋ ।

2. ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਲ ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉ ।

3. ਆਈਲਾਈਨਰ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਬਰੁਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਰੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ।

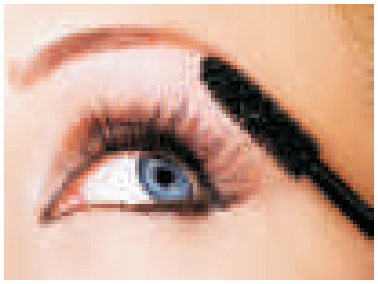
4. ਹੱਥ ਨਾਲ ਫਾਲਤੂ ਆਈਸ਼ੈਡੋ ਰੰਗ ਬਰੁਸ਼ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਉ ।

5. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਕਲਰ ਨੂੰ ਆਈਬਰੋਅ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੂਰਾ ਭਰ ਜਾਵੇ ।

6. ਜਿਸ ਰੰਗ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਆਈਬਰੋਅ ਨਜ਼ਰ ਨਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਉਥੇ ਵਧੀਆ ਮਿਆਰ ਦੀ ਪੈਨਸਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

MASCARA

ਮਸਕਾਰਾ



ਸੰਖੇਪ ਵਿਧੀ :

1. ਮਸਕਾਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਸ਼ ਥਿਕਨਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਲੈਸ਼ ਥਿਕਨਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ੈਦ ਸਿਲੀਕੋਨ ਏਕਸਚਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਬੜਾ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

2. ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੇ ਮਸਕਾਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

3. ਮਸਕਾਰਾ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਈ ਲਿੱਡ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮਸਕਾਰਾ ਉੱਘੜ-ਦੁੱਘੜੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

4. ਮਸਕਾਰਾ ਦੀ ਇਕ ਪਰਤ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੋ ਵੀ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

5. ਆਈਬਰੋ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਈਲੈਸ਼ਿਜ ਨੂੰ ਕੰਘੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸਾਰੇ ਵਾਲ਼ ਅਲੱਗ ਨਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ।

6. ਸ਼ਮੱਜਡ ਮਸਕਾਰਾ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਰੂੰ ਦਾ ਬੱਡ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

LIP LINER, LIP STICK AND LIP GLOSS

ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ, ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ ਅਤੇ ਲਿਪ ਗਲੌਸ :

ਸੰਖੇਪ ਵਿਧੀ :

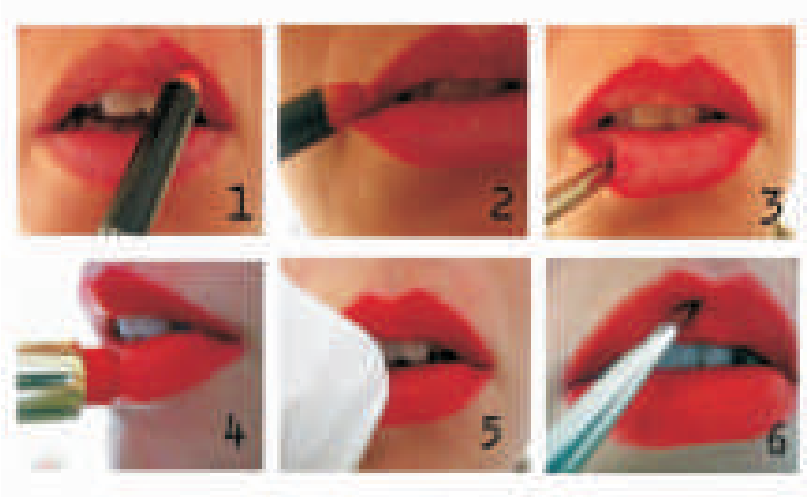
1. ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ ਪੈਨਸਿਲ ਬੜੀ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿੱਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।
2. ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਲਿੱਪਸ ਪਤਲੇ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹਨ ।
3. ਪਤਲੇ ਲਿੱਪਸ ਵਾਸਤੇ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਕੁਦਰਤੀ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਗਾਉ ।

4. ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕੁਦਰਤੀ ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਲਗਾ ਦਿਓ ।

5. ਮੋਟੇ ਲਿੱਪਸ ਵਾਸਤੇ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਕੁਦਰਤੀ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਾਉ ।

6. ਗੂਹੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੱਮ, ਲਾਲ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ । ਇਹ ਰੰਗ ਲਿੱਪਸ ਨੂੰ ਪਤਲੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣਗੇ ।

7. ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਲਿੱਪ ਗਲੋਸ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚੋ ਲਿੱਪ ਗਲੋਸ ਲਗਾਉ।



ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਲਿੱਪਸ ਦੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਲਿੱਪਸ ਤੇ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਪਾਊਂਡਰ ਲਗਾਉ । ਇਹ ਟਿਕਾਊ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ।

2. ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਦੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ ਪੈਨਸਿਲ ਲੈ ਕੇ ਲਿੱਪ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਲਗਾਉ ।

3. ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਲਗਾਉ ।

4. ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਉ ।

5. 2 ਅਤੇ 3 ਨੰਬਰ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਾਰਾਉ ।

STEPS FOR DAILY MAKEUP



ਰੋਜ਼ ਦੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਨੂੰ।
2. ਚਮੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉ।
3. ਇੱਕਸਾਰ ਅਤੇ ਮੈਟੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਉ। ਪਾਉਡਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਡ ਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਫਾਲਤੂ ਪਾਊਡਰ ਝੜ ਜਾਵੇ।
4. ਬਲੱਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
5. ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਲੱਕ ਕਰੋ, ਆਈ ਸ਼ੈਡੋ ਲਗਾਉ, ਆਈਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਉ। ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਲਿੱਪ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਬਰੁਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਲਿੱਪ ਕਲਰ ਭਰੋ।
7. ਲਿੱਪ ਨੂੰ ਗਲੌਸੀ ਦਿੱਖ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿੱਪ ਗਲੌਸ ਲਗਾਉ।

ਅਭਿਆਸ

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (1) ਪੰਜ ਕੌਸਮੈਟਿਕਸ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ(2) ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਕੌਸਮੈਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ(3) ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ, ਲਿੱਪ ਸਟਿੱਕ ਅਤੇ ਆਈਲਾਈਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ।

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ
(ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਵਰਤ ਲਉ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰੋ :

1. _____ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਈ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੇਲ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
2. _____ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਈਲੈਸ਼ਿਜ ਨੂੰ ਕਰਲ ਕਰੋ ।
3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪਿੰਪਲਜ਼ ਜਾਂ ਲਾਲ ਸਥਾਨ ਨੇ ਤਾਂ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ _____ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।
4. ਮਸਕਾਰਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ_____ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।

ਅ) ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਚੁੱਕਵੀਂ ਸ਼ੇਡ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

2. ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਕਵਰ ਸਟਿੱਕ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੱਸੋ ?

ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀ ਕਿਰਿਆ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ (ਓ)

1. ਆਈਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਮਸਕਾਰਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

2. ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਲੱਸ਼ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ?

1. ਹਾਰ -ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ

2. ਰੋਜ਼ ਦੇ ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਲਈ ਲੋੜੀਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੀਮਤਾ ਨਹੀਂ

ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂਹ
1. ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਮੁਤਾਬਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੇਡ ਅਤੇ ਫੇਸ ਪਾਉਡਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ		
2. ਆਈਲਾਈਨਰ, ਮਸਕਾਰਾ, ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ, ਫੇਸ ਪਾਊਡਰ, ਲਿੱਪ ਲਾਈਨਰ, ਲਿੱਪ ਸਟਿਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮੁੱਢਲਾ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ		
3. ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕੋਸਮੈਟਿਕਸ ਦੀ ਪਛਾਣ		

ਸੈਸ਼ਨ 5: ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ

ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਵਾਲ਼ ਉਸਦੀ ਦਿੱਖ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਜਾਂ ਫੇਸ਼ੀਅਲਜ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ । ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੇੜੇ, ਲਿੱਪਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਤੇ ਹੋਣ । ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ । ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਵਾਲਾ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਈ,ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

- ਪਲੱਕਿੰਗ
- ਥਰੈਡਿੰਗ
- ਸੇਵਿੰਗ
- ਵੈਕਸਿੰਗ
- ਡੈਪੀਲੇਟੀਰੀਜ਼
- ਐਪੀਲੇਸ਼ਨ
- ਸਲੀਚਿੰਗ
- ਅਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ
- ਲੇਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ

Temporary Hair Removal Methods

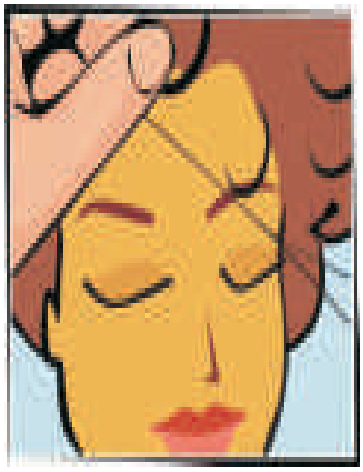
ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਸਥਾਈ ਵਿਧੀਆਂ



ਪਲੱਕਿੰਗ ਜਾਂ ਟਵੀਜਿੰਗ

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਟਵੀਜਰਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੋਲੀਕਲ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ਼ ਦੋਬਾਰਾ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਲੱਕਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਉੱਤੇ ਵਿਰਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਉੱਪਰ ਵਾਲ਼ੇ ਲਿੱਪ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਯੁਕਤ ਰੂੰ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਮੋਲ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਪਲੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ।

ਥਰੈਡਿੰਗ



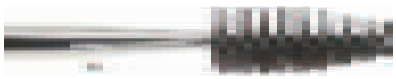
ਥਰੈਡਿੰਗ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ

ਅਸਥਾਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਲਿੱਪ ਅਤੇ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਨੁੱਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਥਰੈਡਿੰਗ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਥਰੈਡਿੰਗ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਮਲ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੈਸ਼ਿਜ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਪਲਜ਼ ਜਾਂ ਐਕਨੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਥਰੈਡਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿੰਕ ਯੁਕਤ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਬਰਫ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੀ ਥਰੈਡਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਔਜ਼ਾਰ



1. ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ (ਤਕਰੀਬਨ 24 ਇੰਚ ਲੰਬਾ)



2. ਮੋਟਾ ਧਾਗਾ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ। ਬਰੀਕ ਧਾਗਾਂ ਵਾਲ਼ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਖਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।



3. ਆਈਬਰੋਅ ਬਰੁਸ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਥਰੈਡਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਫੇਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਕੈਂਚੀ (ਆਈਬਰੋਅ ਦੇ ਫਾਲਤੂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਰਿਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ)

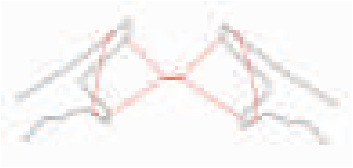


ਆਪਣੇ ਆਪ ਥਰੈਡਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਧੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੈ :

1. ਤਕਰੀਬਨ 45 ਸੈ:ਮੀ. ਜਾਂ 18 ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਧਾਗਾ ਕੱਟੋ।



2. ਦੋਨਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਡ ਕੇ ਲੂਪ ਬਣਾਉ ।

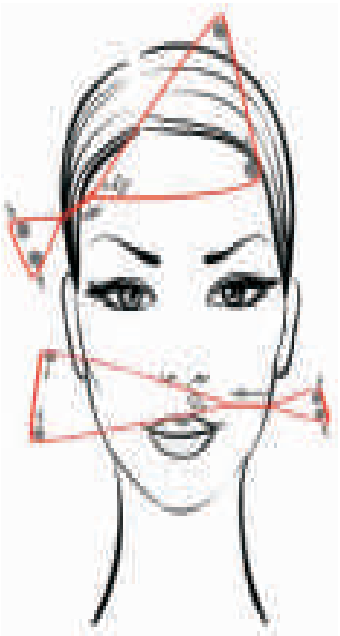


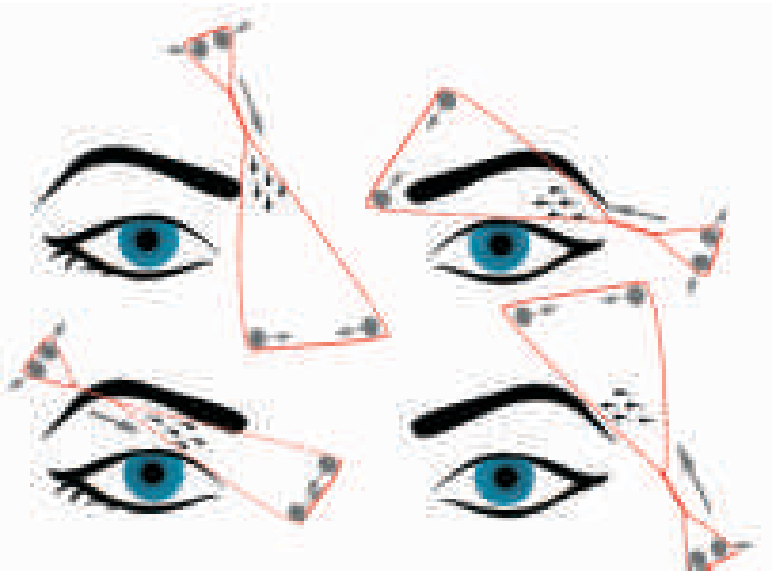
3. ਅੱਧ ਵਿਚ 10 ਵਲ ਦੇ ਕੇ ਇੱਕ ਸ਼ਟਲ ਬਣਾਉ ।

4. ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸ਼ਟਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਟਲ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ । ਧਾਗੇ ਦੀ ਤਿਕੋਣ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ।

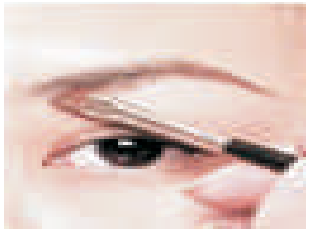




4. ਥਰੈਡਿੰਗ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੱਥਾ, ਠੋਡੀ, ਉਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।



5. ਥਰੈਡਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟਰਿਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਉਘੜ ਦੁਗੜੇ ਵਾਲ਼ ਦਿੱਖ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



6. ਆਈਬਰੋਅ ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵਾਹੋ ।

ਹਦਾਇਤਾਂ

- ਥਰੈਡਿੰਗ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਵਾਸਤੇ ਰੁਕੋ ।
- ਇੱਕ ਸਾਰਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣਾ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੀ ਸ਼ੇਪ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਟਲ ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹਾਸਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੇਵਿੰਗ



ਜਦੋਂ ਵਾਲ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਰਹਿਤ ਚਮੜੀ ਸਿਰਫ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਉਭਾਰ ਅਤੇ ਰੇਜ਼ਰ ਬਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਿਉਂਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।

ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਵਾਲ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵਿਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਸੇਵਿੰਗ ਕਈ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਰੇਜ਼ਰਜ, ਮਲਟੀ ਬਲੇਡ ਰੇਜ਼ਰਜ, ਡਬਲ ਐੱਜ਼ਡ ਬਲੇਡ ਰੇਜ਼ਰਜ, ਇਲੈੱਕਟਰਿੱਕ ਸ਼ੇਵਰ, ਸਟਰੇਟ ਰੇਜ਼ਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

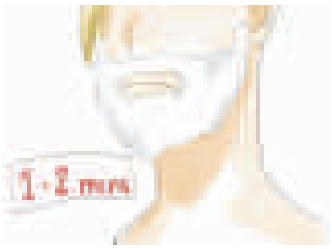
ਸ਼ੇਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ



1. ਚਿਹਰਾ ਜਾਂ ਸ਼ੇਪ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਧੋਵੋ । ਇਸ ਨਾਲ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਤੇਲ ਹੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸ਼ੇਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਨਾਲ਼ ਬੈੱਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੇਵ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



2. ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਕੋਈ ਲੁਬਰੀ ਕੈਂਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।ਕਿਸੇ ਲੁਬਰੀ ਕੈਂਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਰੇਜ਼ਰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੇਜ਼ਰ ਵਾਲ਼ਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ । ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਾਲ਼ਾ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਸਾਬਣ ਵੀ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਬਾਰ ਬਾਰ ਫੇਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।



3. ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਨੂੰ 1-2 ਮਿੰਟ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ । ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ ।

ਇਕ ਆਮ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੇਵਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ



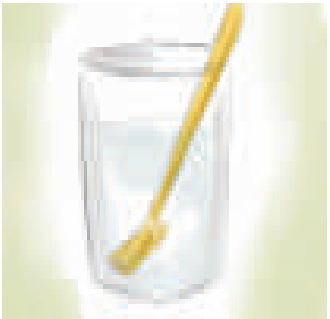
1. ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੜੋ । ਮਲਟੀਪਲ ਬਲੇਡ ਵਾਲ਼ਾ ਰੇਜ਼ਰ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇੰਨ ਡੈਕਸ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹੈਂਡ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਟਿਕ ਸਕੇ । ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੈਂਡਲ ਦਾ ਕੋਣ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਡਿਗਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

 ਥੋੜਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਪਰਿੰਗ ਬਲੇਡਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸੈੱਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ।

 ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧ ਡਰੈਗ ਕਰੋ । ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜਨ ਨਾਲ ਕੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਰੇਜ਼ਰ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



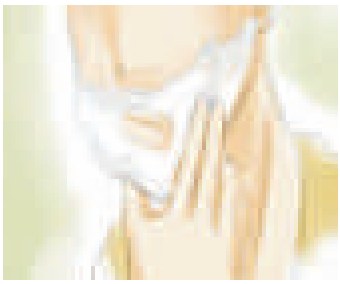
2. ਸ਼ੇਵ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਸ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰੋਇਨ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਗਰੋਇਨ ਦੇ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ (ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਉਲਟ) ਵਿਚ ਸ਼ੇਵ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੱਟ ਅਤੇ ਜਲਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।



3. ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਰੇਜ਼ਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਲੇਡਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਵਾਲ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣ ।

ਬਲੇਡ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਅਨਕਲੱਟਰਡ (ਇੱਕਸਾਰ) ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬਲੇਡਾਂ ਵਿਚ ਗੰਦਗੀ ਫਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਜਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਥੇ ਚਮੜੀ ਢਿੱਲੀ ਹੋਵੇਗੀ ਉਥੇ ਸ਼ੇਵ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।



5. ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਰੇਜ਼ਰ ਬਦਲਣਾ ਜਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।



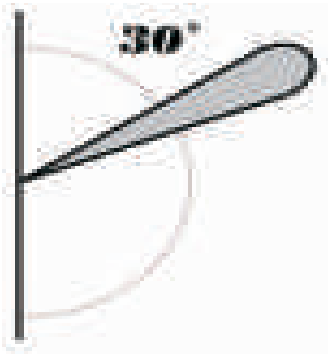
ਸ਼ਟਰੇਟ ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸ਼ੇਪ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ



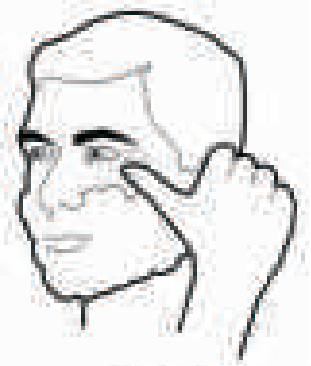
1. ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿੱਜੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੀਸ਼ੇਵ ਤੇਲ ਲਗਾਉ।



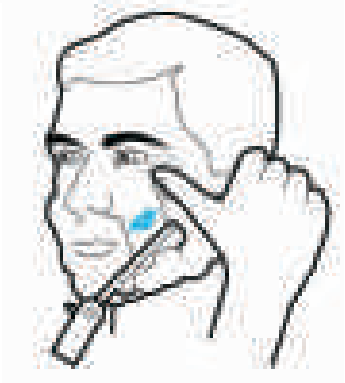
2. ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਬਰੁਸ਼ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਤੇ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉ। ਬਰੁਸ਼ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਝੱਗ ਬਣਾਉ।



3. ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ 30^0 ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ ਫੜੋ । ਜੇ ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਫੜੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦੇਵੇਗਾ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ । ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਜਲਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।



4. ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ ।



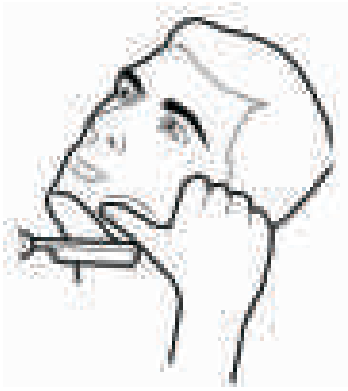
5. ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ । ਇਸਦੀ ਚਾਲ ਸਾਈਥੀ(Seythe)ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



6. ਲਿੱਪ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਚਾਲ ਨੱਕ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਨੱਕ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



7. ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ ਲਿੱਪ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

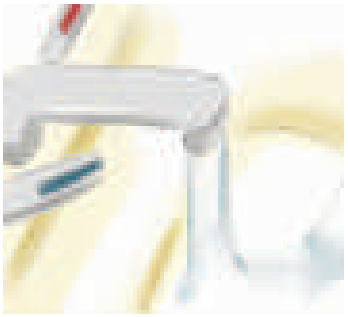


8. ਗਰਦਨ ਵਾਲ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਵੱਲ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੋਡੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜ਼ੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸ਼ੇਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਕੇ ਮਾਇਸਚੂਰਾਈਜ਼ਿੰਗ

ਪੋਸਟ-ਸ਼ੇਵ ਸੰਭਾਲ



1. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿਹਰਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਸਕਰੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੇਵ ਰਾਹੀਂ ਉੱਤਰੀ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ।



2. ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਕੱਟ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ।



3. ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਨਮੀ ਯੁਕਤ ਕਰੋ। ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਸ਼ੇਵ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਾਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉ ਜਿਹੜਾ ਪਰਫਿਊਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ।



4. ਸ਼ੇਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੇਡ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਲਉ। ਰੇਜ਼ਰ ਤੋਂ ਵਾਲ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਬਲੇਡ ਉਤੇ ਨਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੰਗ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੇਜ਼ਰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਾੜ੍ਹੀਆ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਟਾਈਲ


ਹੌਲੀਵਡੀਅਨ


ਮਟਨ ਚੌਪਸ


ਆਲਾ ਸੌਵਾਰਵ


ਫਰੈਂਚ ਫੋਰਕ


ਹੈਂਡਲਬਾਰ ਅਤੇ ਚਿਨ ਪੱਫ


ਵੈੱਨ ਡਾਈਕ


ਫਰੈਡਲੀ ਮਟਨ


ਬਾਲਬੋ


ਸ਼ੋਰਟ ਬੰਕਸਡ


ਗੌਇਨੀ


ਚਿੱਨ ਕਰਟਨ


ਹੁਲੀਹੀ


ਪੈਟਿਟ ਗੋਇਟੀ


ਫਰੈਂਜ਼ ਜੋਸਫ


ਐਂਕਰ


ਨੈਪੋਲੀਅਨ ਇੰਪਰੀਅਲ

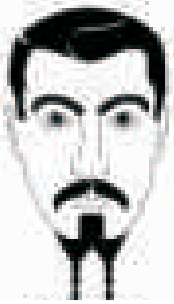

ਡਕਟੇਲ


ਫੂਮਾਨਚੂ


ਓਲਡ ਡੱਚ


ਡਾਲੀ


ਰੈੱਪ ਇੰਡਸਟਰੀ ਸੈਂਟਡਰਡ


ਸਪੈਰੋ


ਕਲਿੱਨਗੌਨ


ਫੈੱਡਰੇਸ਼ਨ


ਦਾ ਜਾਪਾ


ਸੋਲ ਪੈੱਚ


ਹੈਂਡਲਬਾਰ ਐਂਡ ਗੋਇਟੀ


ਦਾ ਵਿਕੱਫੀਲਡ


ਕੌਪਸਟੈੱਸ ਸੈਂਟਡਰਡ


ਪੈਨਸਿਲ


ਸੁਪਰ ਮਾਰੀਓ


ਹੈਂਡਲਬਾਰ



ਵਾਲ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਡੀਪਾਇਲਾਟੋਰੀਜ਼

ਡੀਪਾਇਲਾਟੋਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਫਟਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਥੱਲਿਓ ਘੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕੋਮਲ ਚਮੜੀ ਵਾਸਤੇ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀ ਹਟਦੇ ਅਤੇ ਰਹਿ ਗਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਕਰੀਮਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਕਰੀਮਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਿਸੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਇਹ ਕਰੀਮਾਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



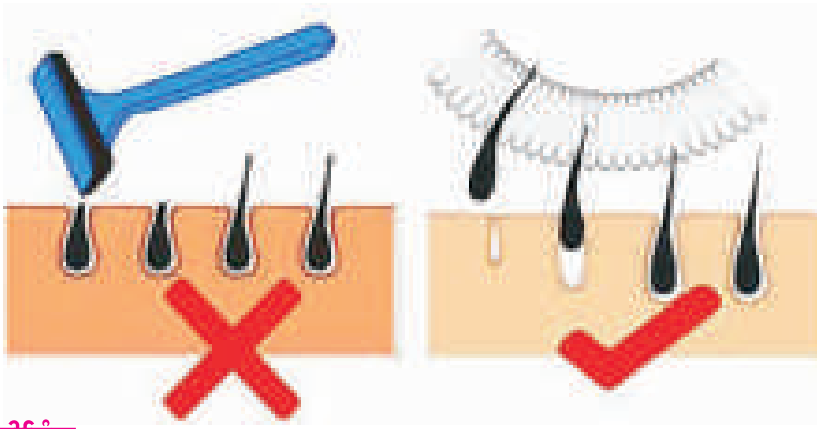
ਵੈਕਸਿੰਗ

ਕਈ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ "ਕਟੋਰੀ" ਵੈਕਸਿੰਗ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਠੰਡੀ ਵੈਕਸ ਚਿਹਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟਰਿਪਸ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਵੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੋਡੀ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਸਾਈਡਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਬਲੀਚਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਥਰੈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਡਾਂ ਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਐਪੀਲੇਟਰ

ਐਪੀਲੇਟਰ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਯੰਤਰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯੰਤਰ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।





ਬਲੀਚਿੰਗ

ਇਹ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਵਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਵਿਧੀ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ ਨਹੀਂ । ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ । ਵਾਲ ਸੰਘਣੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ।



ਬਲੀਚਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ : ਰੂੰ, ਪਾਣੀ, ਤੌਲੀਆ, ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ, ਪਾਊਡਰ, ਬਲੀਚ ਐਕਟੀਵੇਟਰ, ਸਪੈਟੁਲਾਂ, ਪਲਾਸਟਿੱਕ ਦਾ ਬਰਤਨ, ਟੋਨਰ ।

ਬਲੀਚਿੰਗ ਕਰੀਮ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਐਕਵਾਂ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਪਰ ਐਕਸਾਈਡ, ਸੀਟੋਸਟੀਸਟੀਲ, ਅਲਕੋਹਲ, ਪਰੋਪੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ, ਪੌਲੀਔਕਸੀਇਥਾਈਲੀਨ 20, ਪੈੱਗ 100 ਸਟੀਰੇਟ, ਗਲਾਈਸੀਰਾਈਲ ਮੋਨੋਸਟੀਰੇਟ, ਸਟੀਰਿਕ ਏਸਿਡ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਮਸਟੈਨੇਟ ਟਰਾਈਹਾਈਡਰੇਟ, ਔਰਥੋ ਫੋਸਟੋਰਿਕ ਏਸਿਡ, ਡਾਈਸੋਡੀਅਮ ਐਡਟਾ ।

ਪਾਊਡਰ ਐਕਟੀਵੇਟਰ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਰਸਾਇਣ : ਅਮੋਨੀਅਮ ਬਾਈਕਾਰਬੋਨੇਟ ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੇ ਬਲੀਚ ਉੱਪਲਬਧ ਹਨ : ਫੈੱਮ, ਜੋਲਿਨ, ਵੀ ਐਲ,ਸੀ.ਸੀ, ਲੋਟਸ ।

ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ

- ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੈੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਦੇ ਥੱਲੇ ਥੋੜਾ ਬਲੀਚ ਲਗਾਉ ਅਤੇ 48 ਘੰਟੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਜੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਲਣ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਰੀਮ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਉੱਪਲਬਧ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜੋ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕੋਮਲ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲ਼ੇ ਬਲ਼ੀਚ ਨਾਂ ਕਰੋ।
- ਬਲੀਚ ਦਾ ਕੰਮ ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਜਿਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਥੇ ਹੀ ਬਲੀਚ ਕਰੋ।
- ਕਈ ਲੋਕ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਬਲੀਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਘੱਟ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਸ.ਪੀ.ਐਫ. 30 ਵਾਲ਼ਾ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਬਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਮੁਤਾਬਕ ਫੇਸ ਵਾਸ਼ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਵਿਧੀ 1 :

ਇਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿਚ ਬਲੀਚ ਪਾਊਡਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਤਰਲ ਮਿਲਾਉ ਕਿ ਕਰੀਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਫੈਦ ਤੋਂ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਵੇਗਾ।



ਵਿਧੀ 2 :

ਬਲੀਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੁੱਛਾਂ ਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਲ ਸੰਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਅਰਲਾਈਨਜ਼ ਢੱਕ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਧੀ 3 :

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉ। ਬਲੀਚ ਵਿਚਲੀ ਡਾਈ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਈ ਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਥੇ ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਆਈਬਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰਨਾ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਵਿਧੀ 4 :

ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਪੈਕ ਉਤੇ ਬਲੀਚ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 15-20 ਮਿੰਟ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ । ਜਿਹੜਾ ਕੇ ਗਲਤ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਟਿਸ਼ੂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜਦੋਂ 7 ਮਿੰਟ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਤਾ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕਰੀਮ ਹਟਾ ਕੇ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

ਵਿਧੀ 5 :

ਨਿਗੀਖਣ ਕੀਤੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਦੋਂ ਬਲੌਂਡ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਕਰੀਮ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਜਿੱਥੇ ਕਰੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਈ ਸੀ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਪੂੰਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ । ਕਰੀਮ ਦਾ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ 6 :



ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀ.ਐਚ.ਬਲੀਚਿੰਗ ਸਾਬਣ, ਜਾਨਸਨ ਐਂਡ ਜਾਨਸਨ ਮਾਰਕੇ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਡਵ ਮਾਰਕੇ ਦਾ ਬਿਊਟੀ ਬਾਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਵਿਧੀ 7 :

ਟੋਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਯੁਕਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿੱਖ ਦੇਵੇਗੀ ।

ਟੋਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਰਸਾਇਣ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਲ਼ੀਚ

1. ਟਮਾਟਰ ਇਕ ਵਧੀਆ ਬਲੀਚਿੰਗ ਏਜ਼ੈਂਟ ਹੈ । ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਲਾਈਸ ਲੈ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਰਗੜੋ । ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਲਵੋ ।

2. ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉ । 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰਾ ਧੋ ਲਉ । ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਲੀਚ ਦੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ।

3. ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਪਲਪ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਓ । ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਰਗੜੋ । 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਧੋ ਲਉ ।

4. ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਪੀਲ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਊਡਰ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਮਿਲਾਉ । ਇਹ ਘੋਲ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਡੈੱਡ ਚਮੜੀ ਹਟਾ ਕੇ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।



ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਿਸਿਸ

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਾਲ਼ ਦੋਬਾਰਾ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਵਿੱਚ ਡਾਇਆਥਰਮੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੰਟ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਹੁਣ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਟਰਾਂਸਡਰਮਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਰਾਂਹੀ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਾਲ ਹਟਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਪਹਿਲੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਫੋਲੀਕਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਵਾਲ਼ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਜਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ । ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਧਦੇ ।

ਲੇਜ਼ਰ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ

ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਲੇਜ਼ਰ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਬੀਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਫੋਲੀਕਲ ਵਲੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਲੇਜ਼ਰ ਫੋਲੀਕਲ ਦੀ ਵਾਲ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਇਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ ਵਿਧੀ ਉੱਪਰ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਕਾਰਨ ਥੋੜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਵੀ ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀ ਇਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦੋਬਾਰਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੋਲ਼ੀ ਹੋਲ਼ੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲਗੀ, ਸੋਜ਼ਿਸ ਅਤੇ ਜਲਣ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜਲਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਧੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ੇਵਿੰਗ, ਵੈਕਸਿੰਗ, ਇਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ ਅਤੇ ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਧੀਆਂ ਮਰਦ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਅਭਿਆਸ

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ :

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ?

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਰਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਮਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ ।
(ਜੇ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤ ਲਉ)

ੳ) ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. _____ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਟਵੀਜ਼ਰਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਾਲ਼ ਫੌਲੀਕਲਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
2. _____ਤਰੀਕਾ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
3. _____ ਜਾਂ _____ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
4. _____ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਕੱਟੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
5. _____ਨਾਲ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਸ਼ੇਵ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

(ਅ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਬਲੀਚਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ ।

2. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ ।

ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ।

ਭਾਗ (ਓ)

1. ਇਲੈਕਟਰੋਲਿਸਿਸ ਅਤੇ ਲੇਜ਼ਰ ਵਿਚ ਅੰਤਰ
2. ਥਰੈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਵੈਕਸਿੰਗ ਵਿਚ ਅੰਤਰ

ਭਾਗ (ਅ)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ?

1. ਆਈਬਰੋਜ਼ ਦੀ ਥਰੈਡਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ
2. ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ
3. ਬਲੀਚਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ
4. ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਜਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਜਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸੀਮਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ :

ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂਹ
1. ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਾਲ਼ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ।		
2. ਦਾਹੜੀ ਦੀ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਬਿਆਨ ਕਰੋ		
3. ਵੈਕੱਸਿੰਗ ਅਤੇ ਬਲੀਚਿੰਗ ਵਿਚ ਅੰਤਰ		
4. ਥਰੈਡਿੰਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਸਾਰਣੀ		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ

- ਫੌਰ ਐਵਰ ਬਿਊਟੀਫੁਲ: ਹੈਂਡਬੁਕ ਆਫ ਬਿਊਟੀ ਕੇਅਰ ਬਾਏ ਪ੍ਰਿਆਟੰਡਮਸਚਦੇਵ
- ਮਾਈਲੇਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕੌਸਮੀਟੌਲੋਜ਼ੀ 2012 ਐਡੀਸ਼ਨ
- ਨੈਚੁਰਲ ਬਿਊਟੀ ਸੀਕਰੈਟਸ ਫਰੌਮ ਇੰਡੀਆਂ ਬਾਏ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਆਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥੈਰਪੀ ਬਾਏ ਲੌਰੇਨ ਨੌਰਡਮੈਨ, ਐਂਡਰੀਆ ਡੇ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ

1. **ਅਸੈਂਟੂਏਟਸ (Accoutuates)-** ਮੇਕ ਮੋਰ ਨੋਟਿਸੇਬਲ ਔਰ ਪਰੋਮੀਨੈਂਟ
2. **ਐਕੁਈਸੀਜ਼ਨ (Acquisition)-** ਐਨ ਅਸੈਟ ਔਰ ਆਬਜੈਕਟ ਬੌਟ ਔਰ ਅਬਟੇਨਡ, ਟਿਪੀਕਲੀ ਬਾਏ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਜਾਂ ਮਿਊਜੀਅਮ
3. **ਬਲੇਮਿਸ਼ਿਸ (Blemishes)-** ਅਸਮਾਲ ਮਾਰਕ ਔਰ ਫਲਾਅ ਦੈਟ ਸਪੋਇਲਸ ਦਾ ਅਪੀਅਰੈਂਸ ਆਫ ਸਮਥਿੰਗ ।
4. **ਬਲੋਟਸ (Blots)-** ਅਡਾਰਕ ਮਾਰਕ ਔਰ ਸਟੇਨ, ਟਿਪੀਕਲੀ ਵਨ ਮੇਡ ਬਾਏ ਆਇਲ, ਇੰਕ,ਪੇਂਟ ਔਰ ਡਰਟ ।
5. **ਕਲੌਗਡ ਪੋਰਸ (Clogged pores)-** ਕਲੌਗਡ ਪੋਰ ਇਜ਼ ਸਿੰਪਲੀ ਅਪੋਰ ਆਫ ਦ ਸਕਿਨ ਦੈਟ ਹੈਸ ਬਿਕੰਮ ਅਬਸਰੱਕ ਟਿਡ ਬਾਏ ਡੈੱਡ ਸਰਿਨ ਐਂਡ ਆਇਲ ।
6. **ਕੌਲਾਜੈਨ ਸ਼ੀਟ (Collagen sheet)-** ਕੌਲਾਜੈਨ ਇਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਆਫ ਨੈਚੁਰਲੀ ਅਕਰਿੰਗ ਪਰੋਟੀਨਜ਼ ਫਾਉਂਡ ਇਕ ਐਨੀਮਲਜ਼, ਅਸਪੈਸ਼ਿਲੀ ਇਨ ਦਾ ਫਲੈੱਸ਼ ਐਂਡ ਕੁਨੈਕਟਿਵ ਟਿਸੂਜ ਆਫ ਵਰਟੀਬਿਰੇਟਸ ।
7. **ਕਨਜੈੱਸਟਿੱਡ (Congested)-** ਬਲੌਕਡ ਅਪ ਵਿਚ ਔਰ ਟੂ ਫੁੱਲ ਆਫ ਸੱਮਥਿੰਗ, ਇਨ ਪਰਟੀਕੂਲਰ
8. **ਕੌਗਲੋਮੀਰੇਟ (Conglomerate)-** ਨੰਬਰ ਆਫ ਡਿਫਰੈਂਟ ਥਿੰਗਸ ਔਰ ਪਾਰਟਸ ਦੈਟ ਆਰ ਪੁੱਟ ਔਰ ਗਰੁਪਡ ਟੂਗੈਧਰ ਫਾਰਮ ਹੋਲ ਬਟ ਰਿਮੇਨ ਡਿਸਟਿੰਕਟ ਐਨਟਿਟੀਜ
9. **ਡੈੱਬ (Dab)-** ਪਰੈੱਸ ਅੰਗੇਸਟ(ਸਮਥਿੰਗ) ਲਾਈਟਲੀ ਵਿਚ ਅ ਪੀਸ ਆਫ ਅਬਸੋਰਬੈਂਟ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਇਨ ਆਡਰ ਟੂ ਕਲੀਨ ਔਰ ਡਰਾਈ ਇੱਟ
10. **ਡੈਂਪਨਡ (Dampned)-** ਮੇਕ ਸਲਾਇਟਲੀ ਵੈੱਟ
11. **ਡਰੇੱਪ (Drape)-** ਅਰੇਂਜ(ਕਲੋਥ ਔਕਲੋਥਿੰਗ) ਲੂਜ਼ਲੀ ਔਰ ਕੈਜ਼ੁਅਲੀ ਔਨ ਔਰ ਅਕਾਉਂਡ ਸਮਥਿੰਗ
12. **ਡਰਿੱਪ (Drip)-** ਅ ਸਮਾਲ ਡਰਾਪ ਆਫ ਲਿਕੁਐੱਡ
13. **ਇਮੌਲੀਐਂਟਸ (Emollients)-** ਅ ਪਰੈਪਰੇਸ਼ਨ ਦੈਟ ਸਾਫ਼ਟਨਜ਼ ਸਕਿੱਨ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 205 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 205 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 - ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Pvt. Ltd, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ _____

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ._____

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ _____

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਟੀਜ, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ PSSCIVE ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬੁਕ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸ਼ਜ ਲਿਮਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਸ੍ਰੀ. ਕੇ.ਵੀ.ਆਰ. ਰਾਓ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚ ਵੀ ਕਾਨਵੈਂਟ ਟੀਮ ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਿਸ਼ਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	304
ਭੂਮਿਕਾ	306
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	307
ਜਾਣਕਾਰੀ	309
ਸੈਸ਼ਨ 1. ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ	310
ਸੈਸ਼ਨ 2. ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼/ਹੇਅਰ ਸਪਾ	329
ਸੈਸ਼ਨ 3. ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾਰਕੇ (ਬ੍ਰਾਂਡ)	344
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	351
ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	352

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਜ਼ਿਨਾਂ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਵੈਪਲਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬੰਧਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਜੋਂ ਮਾਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕੁਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲਾਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੇਟੈਂਸੀ **BW205-NQ2013 ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ 1** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਢੁੱਕਵਾਂ** ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (**ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ**) ਵੀ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ **ਸਮਝ** ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ। ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ ਤੇ **ਫੋਟੋਆਂ** ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ **ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ**। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ** ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਕਸ਼ਨ 1: ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2: ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ **ਸ਼ਾਮਲ** ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ **ਕੁੱਝ** ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ** ਬਾਰੇ **ਸਮਝ** ਬਣ ਸਕੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3: ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, **ਜਰੂਰੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ** ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਸੇ ਵੇਲ਼ੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਸੈਸ਼ਨ 4.: ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।
ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ 1

ਵਾਲ਼, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੂਪ ਰੰਗ ਦਾ ਇੱਕ ਉੱਘਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਚੇ ਸਵੈ ਰੂਪ ਤੇ ਸਵੈਮਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਵਿਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਾਲ਼ ਇੱਕ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਲੰਮੇ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਸਨ, ਕੁੰਡਲਦਾਰ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸਨ, ਚਮਕੀਲੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਮ ਦਿੱਖ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਛਵੀ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਸਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ (ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ) ਵਿੱਚ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਨਮੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ । ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਾਲ਼ ਚਮਕਦਾਰ, ਨਿੱਖਰੇ ਤੇ ਛੋਹਣ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ਮ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਿੱਕਰੀ ਮੁਕਤ ਤੇ ਟੁੱਟਣ-ਰੋਧੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਾਲ਼ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਇਮ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲੂਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪੱਧਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ । ਹੈੱਡ ਮਸਾਜ (ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼) ਜੋ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ ਵੀ ਤਫ਼ਸੀਲ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਸੈਸ਼ਨ 1: ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

SHAMPOO

ਸ਼ੈਂਪੂ ਇੱਕ ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੇਲ, ਧੂੜ, ਚਮੜੀ-ਕਣ, ਸਿੱਕਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਦਗੀ ਜੋ ਹੌਲ਼ੀ ਹੌਲ਼ੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਇੱਕ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ (ਨਮੀ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ) ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰੇਥ ਸਲਫੇਟ ਨੂੰ ਕੋ-ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ (ਸਹਾਇਕ ਨਮੀ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਕਾਮੀਡੋ-ਪ੍ਰੋਪਾਈਲ ਬੀਟੇਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਲੇਸਦਾਰ ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚ ਨਮਕ(ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੇਸ, ਰੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ :-

- ਅਨੰਦਮਈ ਝੱਗ
- ਭਿਓਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ
- ਚਮੜੀ/ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜਲਣ
- ਗਾੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਮਲਾਈਦਾਰ ਅਹਿਸਾਸ
- ਅਨੰਦਮਈ ਖੁਸ਼ਬੂ
- ਘੱਟ ਵਿਸ਼ੈਲਾਪਣ
- ਵਧੀਆ ਜੈਵ ਵਿਘਟਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਨਾਂ-ਮਾਤਰ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ
- ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰਮੰਤ

ਕਈ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਲੀਕੋਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ।

1) **ਐਕੁਆ :-** ਸਾਰੇ ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਲੱਗਭਗ 70-80% ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਣਆਇਨੀਕ੍ਰਿਤ ਪਾਣੀ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਆਇਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਪਾਣੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਜਮੀਨਦੋਜ਼ ਖੂਹ, ਝੀਲਾਂ ਜਾਂ ਨਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

2) **ਅਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ :-** NH_4Cl ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੂਤਰ ਵਾਲਾ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਇਕ ਸਫ਼ੇਦ ਰਵੇਦਾਰ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਕਾਰਬਨੀ ਯੋਗਿਕ ਹੈ। ਅਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਘੋਲ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਖਣਿਜ ਕੋਲੇ ਤੋਂ ਵਿਸਰਜਿਤ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਸੰਘਣਨ ਕਾਰਨ ਕੋਲੇ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਛੇਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਹਾਈਡਰੋ-ਕਲੋਰਿਕ ਅਮਲ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਆ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ।

3) **ਅਮੋਨੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ :-**ਇਹ ਅਮੋਨੀਅਮ ਡੋ-ਡੇਸ਼ਿਲ ਸਲਫੇਟ $[CH_3(CH_2)_{10}CH_2OSO_3NH_4]$ ਦਾ ਆਮ ਨਾਮ ਹੈ। ਅਮੋਨੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ (ALS) ਅਲਕਾਇਨ ਸਲਫੇਟ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਐਨਆਇਨੀ ਸਰਫੈਂਕਟੈਂਟ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਵਾਸ਼ (ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਪਦਾਰਥ) ਵਿੱਚ ਝੱਗ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਫੋਮ (ਝੱਗ) ਸਰਫੈਂਕਟੈਂਟ (ਨਮੀ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ) ਹਨ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲੀ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਧਰੁਵੀ ਅਣੂਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਤਲ ਤੇ ਮਿਸ਼ੈੱਲ (ਸੰਘਣੀ ਕੋਲਾਇਡੀ ਰਚਨਾ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

4) **ਸਲਾਈਕਾਲ :-**ਡਾਈਓਲ ਦੋ ਹਾਈਡ੍ਰਾਕਸਿਲ (-OH) ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਰਸਾਇਣਿਕ ਯੋਗਿਕ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਮ ਡਾਈਓਲ ਹਨ: ਖੰਡ ਤੇ ਉਸਦੇ ਬਹੁਲਕ, ਸੈਲੂਲੋਜ਼ ।

5) ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰੇਥ ਸਲਫੇਟ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਖਾਰਾਪਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

1998 ਤੱਕ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੱਕੇ ਸਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

6) **ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ :** ਸੋਡੀਅਮ ਡੋਡੇਸਿਲ ਸਲਫੇਟ, ਸੋਡੀਅਮ ਲਾਰਿਲ ਸਲਫੇਟ $[CH_3(CH_2)_{11}OSO_3Na]$ ਦੇ ਸੂਤਰ ਵਾਲਾ ਅਕਾਰਬਨੀ ਯੋਗਿਕ ਹੈ।ਇਹ ਕਈ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਐਨਅਇਨੀ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਖਜ਼ੂਰ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7) ਸੋਡੀਅਮ ਕੋਕੋ ਸਲਫੇਟ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨੀਮ ਸ਼ੁੱਧ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ।

8) **ਸੋਡੀਅਮ ਲੋਰੋ-** ਐਂਮਫੋਐਸੀਟੇਟ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲੈਂਜ਼ਰ (ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਅਤੇ ਜਲਣ–ਰੋਧੀ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਹੰਝੂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

9) ਪਾਲੀਸਾਰਬੇਟ 20 (PEG20) ਗਲਾਕੌਲ ਆਧਾਰਤ ਮੱਠਾ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਤੇਲਾਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਤੇਲਾਜ਼ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਭਾਵ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੇ ਠੋਸ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ (ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਤਹਿ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ) ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

10) ਪਾਲੀਸਾਰਬੇਟ 80 (PEG80) ਇੱਕ ਗਲਾਈਕੋਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖਿੰਡਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਤਾਂ ਜੋ ਤੇਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲ ਉੱਪਰ ਇਟਾਲੀਅਨ ਸਲਾਦ ਵਾਂਗ ਤੈਰਦੇ ਨਾ ਰਹਿਣ)

11) PEG -150 ਡਿਸਟੀਅਰੇਟ ਇਕ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

12) **ਸਿੱਟਰਿਕ ਅਮਲ :-** ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖੱਟੇ ਫਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤਪਾਦ ਵਿਚਲੇ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਆਕਸੀਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡੂੰਘੀ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਪਰ ਸੋਡੀਅਮ ਲੌਰੋ ਐਫ਼ੋਐਸੀਟੇਟ ਇਸਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ PH(ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਆਇਨ ਸੰਘਣਤਾ) ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਲੱਗਭੱਗ 5.5 ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਮਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੈਂਪੂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ PH 5.5 ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਲਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ PH ਤੇ ਵਾਲ ਦੇ ਫਾਲੀਕਲ ਦੇ ਸਕੇਲ ਪੱਧਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਰੱਖਿਅਕ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਟਰਿਕ ਅਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਉਲਟ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

13) **ਕੁਆਟਰਨੀਅਮ-**15 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜੀਵਾਣੂ ਰੋਧਕ/ਉੱਲੀ ਰੋਧਕ ਰੱਖਿਅਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

14) **ਪਾਲੀਕੁਆਟਰਨੀਅਮ-**10 ਦਾ ਕੁਆਟਰਨੀਅਮ-15 ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

15) **Di- PPG-2 ਮਾਈਰਿਥ-**10 ਐਡੀਪੇਟ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਕੋਮਲਤਾ ਵਰਪਕ ਹੈ ਜੋ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਘੋਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

16) **ਮਿਥਾਈਲ-**ਆਈਸੋ-ਥੀਆ ਜ਼ੋਲੀਨੋਨ ਜਾਂ MIT, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਜੈਵਰੋਧੀ ਅਤੇ ਰੱਖਿਅਕ ਹੈ। MIT ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਲੋਰੋ ਮਿਥਾਈਲ-ਆਈਸੋ-ਥੀਆ ਜ਼ੋਲੀਨੋਨ ਜਾਂ(MIT) ਟਿਸ਼ੂ ਕਲਚਰ (ਜੀਵਤ ਟਿਸ਼ੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਬਨਾਵਟੀ ਢੰਗ) ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਨਾੜੀ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ (MIT) ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਸੈਲਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ੰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

CFTA (ਕਾਸਮੈਟਿਕ,ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਗੈਰ ਭੋਜਨ ਤੇ ਕਾਮਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਯੂਰਪੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕਮੇਟੀ (SCCNFP) ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਥਾਈਲ ਆਈਸੋਥੀਆਜ਼ੋਲੀਨੋਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ (0.01%) ਜੋ ਕਿ ਤਿਆਰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

17) ਗਲਾਈਕੋਲ ਡਾਈਸਟੀਅਰੇਟ ਇਕ ਮੋਮ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਕਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨੂੰ ਮੋਤੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ : ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਡੀਸ਼ਨ(ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ) ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ (ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਸਨੇਹਕਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ, ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਦਿਖ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੇਪਨ ਕਰਨਾ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ **ਕਿਉਂਕਿ** ਘੱਟ PH ਅਮੀਨੋ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟਾਨ ਮੁੱਹਈਆ ਕਰਵਾਕੇ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਚਾਰਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਰੇਟਿਨ ਦੇ ਛਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਬੰਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੋਰ ਵੀ ਗਠੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬਨੀ ਤੇਜ਼ਾਬ ਜਿਵੇਂ ਸਿਟਰਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਪ੍ਰਤੀਆਕਸੀਕਾਰਕ, ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ **ਕੈਰੇਟਿਨ** ਵਨਸਪਤੀ ਤੇਲ, ਸਲਫਰੀਕ੍ਰਿਤ ਤੇਲ, ਕਾਲੇਸਟ੍ਰਾਲ-ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ,ਲਿਨੋਲਿਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲ਼ੇ ਤੇਜ਼ਾਬ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਮੇਲ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਗ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਪਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾਏ ਗਏ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :-

1) **ਸਮਾਂਬੱਧ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :–** ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ 1-5 ਮਿੰਟ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਧੋ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ PH ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਤੇ ਨਮੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

2) **ਨਮ (ਮੋਆਸਚਰਾਈਜ਼ਰ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਤੇ ਤੇਲ(ਥਿੰਦਾ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :–** ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਗਲੀਸਰੀਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

3) **ਸੈਟਿੰਗ (ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੇ) ਲੋਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :** ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਰੇਜਿਨ(ਕੁਦਰਤੀ ਗੂੰਦ ਜਾਂ ਬਰੋਜ਼ਾ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਪਰਤ ਬਣਾ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਤੇ ਅਕੜਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਾਂਗ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ।

4) **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਤਾ :–** ਕੀ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਹਿਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਾਈਡਰੀਕ੍ਰਿਤ (ਪਾਣੀ ਯੁਕਤ) ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਕੈਰੇਟਿਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ (ਕਿਊਟੀਕਲ) ਦੇ ਪਾਰ ਜਾ ਕੇ, ਕੇਂਦਰ (ਕਾਰਟੈਕਸ) ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕੈਰੇਟਿਨ ਨੂੰ ਹਟਾਕੇ ਨਵੇਂ ਕੈਰੇਟਿਨ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਲ਼ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਬਣ ਜਾਣ । ਇਹ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ,ਮੁਸਾਮਦਾਰਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਹ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

5) **ਉਦਾਸੀਨੀਕਾਰਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :–** ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ PH ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਹੋਰ ਵਾਲ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਖਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਖਾਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 1-5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਧਾਈ ਤੇ ਸਥਿਰੀਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਕੁੱਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

6) **ਹੋਰ** : ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਕ ਅੰਡਾ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਦਹੀਂ ਰੰਗ ਦੇ ਮੱਧਮ ਪੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਤੇ ਉਛਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੁੱਝ ਬਣਾਵਟੀ ਗੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਲਕ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ ਦਾ ਲੇਪਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਮੋਟਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਸੇਕ (ਤਾਪ) ਦੇ ਕੇ ਸਥਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਡਰਾਇਰ (ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਹੇਠ ਬਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 3-4 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸੈਲੋਫੇਨ) ।

ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

1) **ਪੈਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :-** ਭਾਰੇ ਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹੀ ਪਰਤ (ਸਕੇਲਜ਼) ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲੰਮੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਐਲੀਫੈਟਿਕ ਕੜੀਆਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਵੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਮੋਟੀਆਂ ਪਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

2) **ਲੀਵ :-** ਇੰਨ-(ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਛੱਡਣਯੋਗ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਪਤਲੇ ਤੇ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਦਾਰਥ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਲੜੀਆਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਬਣਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਵੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਯੋਗ, ਹਲਕੇ, ਘੱਟ ਗਾੜ੍ਹਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ । ਲੀਵ-ਇੰਨ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ।

3) **ਆਮ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ :** ਪੈਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਲੀਵ ਇੰਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4) **ਹੋਲਡ (ਪਕੜ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ)** ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਰਿਣ ਆਇਨਿਕ ਬਹੁ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਬਹੁਲਕ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨਚਾਹੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਪਤਲੇ ਜੈਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਾਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1) **ਮਾਇਸਚੁਰਾਈਜ਼ਰ :** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੀਂ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੈ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀਂ ਵਰਧਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2) **ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਤਾ :** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਪਾਰ ਜਾ ਕੇ ਬਹੁਲਕਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਜੋੜ ਨਾਲ਼ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ।

3) **ਤੇਜ਼ਾਬੀਕਾਰਕ** ਤੇਜ਼ਾਬ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦਾ **ਪੀ ਐੱਚ** (PH) ਲਗਭਗ 3-5 ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ, ਕੈਰੇਟਿਨ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਵਿਚਲੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਬੰਧਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਕੇਲੀ (ਚਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ) ਸਤਿਹ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੱਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4) **ਡੀਟੈਂਗਲਰ** (ਗੁੰਝਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬੀਕਾਰਕ ਵਜੋਂ PH ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਜਾਂ ਗਲੌਸਰ (ਚਮਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਕਾਰਕ) ਵਜੋਂ ਬਹੁਲਕਾਂ ਦੀ ਪਰਤ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5) **ਤਾਪ ਰੋਧਕ** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਪ ਸੋਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਹੁਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲੋਅਰ ਨਾਲ ਸੁਖਾਉਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁੰਡਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਰਾਡ ਜਾਂ ਗਰਮ ਰੋਲਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਸਿਹ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

6) **ਗਲੋਸਰ**, ਰੌਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਪਰਵਰਤਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਈ ਮੈਥੀਕੋਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲੋ ਮੈਥੀਕੋਨ ਵਰਗੇ ਸਿਲੀਕੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਮਿਲੀਕੋਨ–ਸਿਲੀਕਾਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਯੋਗਿਕ) ।

7) **ਤੇਲ (EFA -ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੈਟੀ ਅਮਲ)** ਰੁੱਖੇ ਜਾਂ ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਕੋਮਲ ਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਖੋਪੜੀ ਸੀਬਮ ਨਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਸੀਬਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਵਸਤੂ EFA ਹਨ ।

8) **ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ :-** ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ 97% ਦੇ ਕਰੀਬ ਕੈਰੇਟਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੈਰੇਟਿਨ ਦੀ ਸਤਿਹ ਰਿਣ ਚਾਰਜਿਤ ਅਮੀਨੋ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਹੇਅਰ (ਵਾਲ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਧਨ ਚਾਰਜਿਤ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਲ ਸਨੇਹੀ ਧੁਰਵ ਕੈਰੇਟਿਨ ਨਾਲ਼ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਅਣੂਆਂ ਦੇ ਜਲ ਰੋਧੀ ਸਿਰੇ ਵਾਲ਼ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸਤਿਹ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



9) **ਸਨੇਹਕ** ਜਿਵੇਂ ਫੈਟੀ (ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ) ਅਲਕੋਹਲ, ਪੈਂਥੇਨਾਲ, ਡਾਈਮੈਥੀਕੋਨ ਆਦਿ ।

10) **ਸੈਕੁਐਸਟਰੈਂਟ,** ਭਾਰੇ ਪਾਣੀ(ਖਾਰਾ ਪਾਣੀ) ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ ।

11) **ਐਂਟੀਸਟੈਟਿਕ ਏਜੰਟ**

12) **ਰੱਖਿਅਕ** (ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ।

13) **ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ :** ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਪਤਨ ਅਤੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਉੱਡਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ BENZOPHENONE (**ਬੈਂਜ਼ੋਫਿਨੋ**)-4 ਅਤੇ ਇਥਾਈਨ ਹੈਕਜ਼ਾਇਲ ਮਿਥਾਕਮੀ ਸਿਨਾਮੇਟ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਵਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸਿਨਾਮੀਡੋਪਿਲਟ੍ਰੀਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਤੇ ਛੋਹ ਕਾਰਨ ਵਾਲ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਥਿੰਦੀ ਖੋਪੜੀ(ਜਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਾਲ਼ੀ), ਰੁੱਖੇ ਵਾਲ਼, ਰੰਗੇ ਵਾਲ਼ ਤੇ ਸਿਕਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਉਪਲਭਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:–

1) ਸਿੱਕਰੀ ਉਪਚਾਰ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :-

ਸਿੱਕਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਪੜੀ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਸੈੱਲ ਮਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਧੱਬੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਕਰੀ ਰੋਧਕ ਸ਼ੈਂਪੂ(ਐਂਟੀ ਡੈਂਡਰਫ) ਖਰੀਦਣਾ ਹੀ ਸਿੱਕਰੀ ਦਾ ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਮਨਿਆਰੀ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਕਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀਟੋਕੋਨਾਜ਼ੋਲ ਜ਼ਿੰਕ ਪਾਈਰੀਥੀਔਨ ਅਤੇ ਸਿਲੇਨੀਅਮ ਸਲਫਾਈਡ ਵਰਗੇ ਉੱਲੀ ਨਾਸ਼ਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਲਾਸੀਜ਼ੀਆ ਫਰਫਰ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਸਿੱਕਰੀ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਲ ਤਾਰ ਤੇ ਸੈਲੀਸਾਈਲੇਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) **ਕੋਲ ਤਾਰ :** ਕੋਲ ਤਾਰ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਦਰ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਅ) **ਕੀਟੋਕੌਨਾਜ਼ੋਲ :–** ਸਿੱਕਰੀ ਖਮੀਰ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀਟੋ–ਕੌਨਾਜੋਲ ਉਹ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਖਮੀਰ (ਯੀਸਟ) ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਰੁੱਖਾਪਣ ਅਤੇ ਸਿੱਕਰੀ ਘਟਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ੲ) **ਸੈਲੀਸਿਲਿਕ ਐਸਿਡ:-** ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਵਿਚਲਾ ਸੈਲੀਸਿਲਿਕ ਐਸਿਡ ਝੱਗ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈਲਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਜਾਣਿਆਂ(ਸਕੇਲਜ਼) ਵਾਲ਼ੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਿੱਕਰੀ ਵਾਲੀ ਖੋਪੜੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ) **ਸਿਲੇਨੀਅਮ ਸਲਫਾਈਡ** – ਸਿਲੇਨੀਅਮ ਸਲਫਾਈਡ ਖਮੀਰ(ਯੀਸਟ) ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਜ਼ ਦੀ ਪੁਨਰ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸੈੱਲਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਹ) **ਜ਼ਿੰਕ ਪਾਈਰੀਥਿਆਨ** :– ਉੱਲੀਨਾਸ਼ਕ ਜਿੰਕ ਪਾਈਰੀਥਿਆਨ ਡੈਂਡਰਫ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਵਿਚ ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੋਪੜੀ ਵਿਚ ਜੀਵਾਣੂ ਤੇ ਉੱਲੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਕਰੀ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2) ਰੁੱਖੇ ਵਾਲ਼ਾ ਲਈ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ (ਡਰਾਈ ਸ਼ੈਂਪੂ) ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :-

ੳ) **ਬੀਟੇਨ** :– ਬੀਟੇਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰੁੱਖੇਪਣ (ਨਮੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅ) **ਸਿਟਰਿੱਕ ਐਸਿਡ** :– ਸਿਟਰਿੱਕ ਐਸਿਡ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਖੱਟੇ ਫਲ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਆਕਸੀਕਾਰਕ (ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ) ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਸਿਟਰਿਕ ਐਸਿਡ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ੲ) **ਪਾਲੀਕੁਆਟਰਨੀਅਮ-10** :- ਪਾਲੀਕੁਆਟਰਨੀਅਮ 10 ਰਸਾਇਣ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਏਜੰਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਤੇ ਭਰਪੂਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3) ਤੇਲੀਯ(ਬੰਧਿਆਈ ਭਰਪੂਰ) ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :-

ੳ) **ਵਿਟਿਸ ਵਿਨੀਫੇਰਾ (ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਸਤ)** : ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਘਟਕ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲੀਫਿਨੋਲ, ਟੈਨਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਾਈਨੀਡੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਰੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ



Other commonly used chemicals in hair products

ਪੈਥੇਨਾਲ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਅਰ ਡਾਈਜ਼(ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ, ਕਲਫ) ਸੂਰਜ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁੰਝਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

4) ਐਂਟੀ ਹੇਅਰਫਾਲ (ਵਾਲ਼ ਝੱਡਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ) ਸ਼ੈਂਪੂਜ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ :-

ੳ) **ਗੁਆਰ ਹਾਡ੍ਰਾਕਸੀ ਪ੍ਰੋਪਾਇਲ ਟ੍ਰਾਈਮੋਨੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ** :- ਇਹ ਇਕ ਕਾਰਬਨੀ ਯੋਗਿਕ ਹੈ ਜੋ ਗੁਆਰ ਦੀ ਗੂੰਦ ਦਾ ਅਮੋਨੀਅਮ ਯੁਕਤ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੈਂਪੂਜ ਅਤੇ ਆਫਟਰ ਸ਼ੈਂਪੂ (ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ) ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਗੁਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅ) **ਸੀਟਿਅਰਿਲ ਐਲਕੋਹਲ** :- ਦ੍ਰਵਾਂ ਨੂੰ ਘੁਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰੀਮਜ਼ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਮੁੱਖ ਇਮਲਸ਼ਨ(ਜਦੋਂ ਦੋ ਤਰਲ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਗਵਾਏ ਬਿਨਾ ਘੋਲ਼ ਬਣਾਉਣ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਜ਼ ਵਿਚ ਇਹ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1) **ਕਾਰਨੀਟਾਈਨ** : ਕਾਰਨੀਟਾਈਨ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ ਖਾਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾ ਦਾ ਝੜਨਾ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

2) **ਸੈਰਾਮਾਈਡ** : ਸੈਰਾਮਾਈਡ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਹਨ; ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ (ਕਿਊਟੀਕਲ) ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਣ ਤੇ ਜਾਂ ਭਿਓਣ ਤੇ ਸੈਰਾਮਾਈਡ ਵਾਲ਼ਾ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੰਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3) **ਕੋ-ਐਂਨਜਾਈਮ Q 10 (ਯੂਬੀਕੂਈਨੋਨ)**- ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੈਰੇਟਿਨ ਜੋ ਕਿ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ, ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਘਟਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ

ਸਿਲ੍ਹਾ ਕੋ ਐਂਜਾਈਮ Q –10 ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖੱਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਹੁਣ ਵਿਚ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4) **ਕੈਰੇਟਿਨ (ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਕੈਰੇਟਿਨ) :–** ਕੈਰੇਟਿਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ; ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਮੁੱਖ ਇਕਾਈ ਹੈ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਕੈਰੋਟਿਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਵਾਲ਼ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਰੇਟਿਨ ਯੁਕਤ ਵਾਲ਼ ਸੰਭਾਲ (ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ) ਉਤਪਾਦ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5) **ਕੈਫੀਨ :** ਕੈਫੀਨ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲ ਝੜਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਣੇ ਹਨ।

6) **ਕੋਲੈਜ਼ਨ :** ਕੋਲੈਜ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਤੇ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਇਕ ਬਾਰੀਕ ਸੁੱਰਖਿਆ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

7) **ਪੈਂਥੇਨਾਲ :** ਪੈਂਥੇਨਾਲ ਨਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

8) **ਸਿਲੀਕੋਨ :** ਸਿਲੀਕੋਨ ਸੰਸਲਿਸ਼ਟ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੱਧਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਚਮਕ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9) **ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ :** ਇਹ ਰੁੱਖੇ ਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

10) **ਐਲੋ ਵੇਰਾ (ਐਲੋ ਬਾਰਬਾਡੈਂਸਿਸ)** ਪੌਦੇ ਦਾ ਸਤ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀਂ ਦੇ ਕੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

11) **ਖੁਰਮਾਨੀ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਤੇਲ :** (ਪਰੂਨਸ ਅਰਮੇਨਿਐਕਲ) ਇਸ ਤੇਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੁੱਖੇ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

12) **ਜਿਨਸਿੰਗ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਸਤ (ਪੈਨੈਕਸ ਜਿਨਸਿੰਗ)** ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੇ ਸਿਰਿਆਂ ਦੇ ਦੋਫਾੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

13) **ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ(ਬਿਊਕਸ ਚਿੰਨੈਂਨਸਿਸ/ਸਿਮੌਡਸੀਆ ਚਿਨੈਸਿਸ)** ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ ਇਕ ਪੌਦੇ ਦਾ ਮੋਮ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਉੱਪਰ ਆਮ ਤੇਲਾਂ ਵਰਗੀ ਭਾਰੀ ਤੇ ਮੋਟੀ ਪਰਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਦੋਫਾੜ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਕਮਾਲ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ।

14) **ਮੈਕੇਡੈਮੀਆ ਤੇਲ(ਮੈਕੇਡੈਮੀਆ ਟਰਨੀਫੋਲੀਆ)** ਇਹ ਕਈ ਕੁਦਰਤੀ ਲਿਪਿਡ(ਤਰਲ ਚਰਬੀ) ਯੁਕਤ ਇਕ ਭਰਪੂਰ ਤੇਲ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲ ਅਤੇ ਬੇਰੰਗ (ਬਿਨ੍ਹਾ ਚਮਕ ਦੇ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

15) **ਮਿੱਠਾ ਬਦਾਮ ਤੇਲ(ਪਰੂਨਸ ਐਮਿਗਡੈਲਸ ਡਲਸਿਸ)** ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕਾ ਤੇਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਹੀ ਪਾਉਂਦਾ।

16) **ਔਲਿਵ ਤੇਲ(ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ)** (ਓਲੀਆ ਯੂਰੋਪੀਆਂ) ਇਹ ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਭਰਪੂਰ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰਾ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਨੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਜਲਣ ਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ।

17) **ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ (ਸੈਸਮਮ ਇੰਡੀਕਮ)** – ਇਸ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਿਨੋ ਲੀਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਣ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੇਲ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪਤਲੇ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਗ੍ਰਸਤ ਖੋਪੜੀ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਤੇਲ ਹੈ ।

18) **ਸ਼ੀਆ ਮੱਖਣ(ਬਿਊਟਾਈਰੋਸਪਰਮਸ ਪਾਰਕੀ)** ਇਹ ਉੱਚ ਕੁਆਲੀਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਫਰੀਕਨ ਸ਼ੀਆ ਰੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਅਤੇ ਕੈਰੋਟਿਨ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੀਆ ਮੱਖਣ ਅਤਿਅੰਤ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਤੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰੇ, ਰੇਸ਼ਮੀ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

19) **ਕਣਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ(ਨਮੀਯੁਕਤ ਕਣਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ)** ਕਣਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਉਤਪਾਦ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿਚ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

20) **ਜੰਗਲੀ ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਤੇਲ (ਰੋਜ਼ਾ ਕੈਨਿਨਾ) :–** ਇਹ ਤੇਲ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਾਂ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ; ਇਹ ਰੁੱਖੇ ਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

21) **ਐਂਟੋਲਾਗਸ ਪਦਾਰਥ** (ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਕੈਰੇਟਿਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਇਕਾਈ ਹੈ । ਸ਼ੈਂਪੂਆਂ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਘਟਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਹ ਕੋ ਐਂਜਾਈਮ Q –10 ਨੂੰ ਭਿਓਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ । ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਘੀ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

ਕਾਰਜ (ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ) :-

1) ਵਾਲ ਝੜਨ ਰੋਧਕ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਸੱਮਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

2) ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੇਅਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ) ਤੇ ਦਰਸਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਨੋਟ(ਸੂਚੀ) ਬਣਾਓ (ਸੰਕੇਤ :- ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਕਾਲੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ)

ਕਾਰਜ (ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ) :

A ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।
(ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

1) ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਸੈਂਪੂ ਵਿੱਚ _____ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2) ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ, ਗੰਦਗੀ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਣ, ਸਿੱਕਰੀ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਹਟਾਉਣ ਲਈ _____ ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3) _____ ਸ਼ੈਂਪੂ ਫੈਟਰ ਤੇਲ ਤੇ ਖਾਰ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4) _____ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ PH ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰਨ ਲਈ **ਕੀਤੀ** ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

5) ਜੇ ਹਿਨਾ ਵਿੱਚ _____ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ _____ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿਨਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

6) ਜਦੋਂ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ _____ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7) ਜੇਕਰ ਸਿੱਕਰੀ ਖਮੀਰ ਜਾਂ ਉੱਲ੍ਹੀ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੜੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ _____ ਦਵਾਈ ਹੈ।

ਅ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

2. ਸਿੱਕਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਕੋਲ ਤਾਰ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ (ੳ)

1) ਸਾਬਣ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ (ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ।

2) ਮਾਇਸਚੁਰਾਇਜ਼ਿੰਗ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਲੋਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ ।

ਭਾਗ (ਅ)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1) ਉਦਾਸੀਨੀਕਾਰਕ (ਨਿਊਟਰਲਾਇਜ਼ਿਗ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਕੀ ਹਨ ?

2) ਇੱਲ ਤੇਲੀਯ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ?

ਭਾਗ (ਏ)

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂ
1. ਤੇਲ ਭਰਪੂਰ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ		
2. ਵਾਲ਼ ਝੜਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ		
3. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ :- – ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ – ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ – ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੇ ਛੋਹ		

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 2: ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼/ਹੇਅਰ ਸਪਾ

ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਝੜਨ, ਬੇਜਾਨ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲ਼, ਸਿੱਕਰੀ ਅਤੇ ਦੋ ਮੂੰਹੇ ਵਾਲਾਂ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਵਿਚ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਤੇਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਆਰੰਭ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਪਰੰਤ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਲੂਨ ਵਿਚ ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਹੇਅਰਸਪਾ ਉਪਚਾਰ ਵਾਲ ਝੜਨ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਉਪਚਾਰ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਝੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਚਮਕ ਅਤੇ ਉਛਾਲ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਇਲਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਿੱਕਰੀ, ਖਾਰਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਖੋਪੜੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

TOOLS USED IN HAIR CARE

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਮੁੱਖ ਔਜ਼ਾਰ ਕੰਘੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਘੀ ਕਰਨ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਵਾਂਗ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਵਾਲ਼ਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਇੱਕ ਡੰਡੇ ਵਰਗਾ, ਕੋਮਲ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸਟਾਇਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ੇਪਿੰਗ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੰਘੀ

ਕੰਘੀ ਇਕ ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ ਹੈ ਜੋ ਸਟਾਇਲਿੰਗ, ਸਫਾਈ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕੰਘੀ ਵਿਚ ਇਕ ਫੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਅਭਿਲੰਬਾਤਮਕ ਦੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਕੰਘੀਆਂ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੇ ਲੱਕੜ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ।

MATERIALS USED IN HAIR CARE



ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਹੈ ਤੌਲੀਆ: ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਵਾਲ ਸੁਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੈਰੀ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੱਧਰੀ ਸਤਹਿ ਵਾਲੇ ਨਮੀ ਸੋਖਣਯੋਗ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

EQUIPMENT /FURNITURE USED IN HAIR CARE

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਜੋ ਸਾਮਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :



1) **ਸ਼ੈਂਪੂ ਸਟੇਸ਼ਨ :–** ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



2) **ਹੈੱਡ ਸਟੀਮਰ :–** (ਸਿਰ ਨੂੰ ਭਾਫ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਭਾਫ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੀ ਮਨਿਆਰੀ (ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ)

ਸ਼ੈਂਪੂ

ਸ਼ੈਂਪੂ ਇਕ ਵਾਲ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ, ਤੇਲ, ਚਮੜੀ ਸੈੱਲ, ਸਿੱਕਰੀ, ਮੈਲ, ਹੋਰ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।





BENEFITS OF HAIR SPA

ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ

ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਤੇ ਦਿੱਖ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਅੱਜ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀ ਟ੍ਰੀ ਤੇਲ ਅਤੇ ਵਾਹਕ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਜੋਜੋਬਾ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸੀਰਮ

ਹੇਅਰ ਸੀਰਮ (ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ) ਇੱਕ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਘੋਲ ਹੈ ਜੋ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਵਾਲ ਸਟਾਇਲਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਰਮ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਅਸਰ ਅਗਲੀ ਧੁਆਈ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਅਰ ਸੀਰਮ ਵਾਲਾਂ ਉੱਪਰ ਪਤਲੀ ਰੱਖਿਅਕ ਪਰਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਸਟਾਇਲਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਕਾਰਣ ਗੁਆਚੀ ਨਮੀਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੁੱਖੇ ਤੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗਾਈ ਵਰਗਾ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਉਪਚਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ

ੳ) ਡੀਪ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿਗ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਉਪਚਾਰ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਫਾਲੀਕਲ (ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਮੁਸਾਮ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਜਾਨਦਾਰ ਬਣਾਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪੁਨਰ ਉਤਪਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅ) ਇਹ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਗਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਜੈਵ-ਰਸਾਇਣਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਗੇੜ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ) ਇਹ ਮੁਸਾਮਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹ) ਸਪਾ ਨਮੀਦਾਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਨਮੀਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚਮਕ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

CONTRAINDICATION

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਤੋ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :-

ੳ) ਸੋਰਾਇਸਸ

ਅ) ਸਿਵਰਹੋਇਕ ਡਰਮੈਟਿਸ

ਏ) ਲਾਇਕਨ ਪਲੈਨਮ

ਸ) ਐਕਨੇ

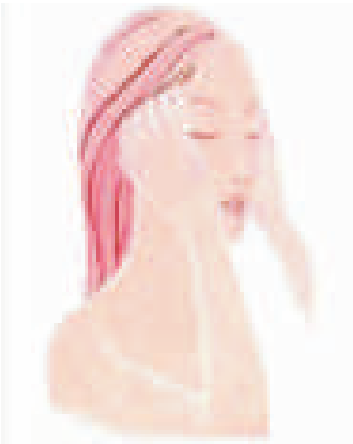
ਹ) ਸੋਰ ਸਕੈਲਪ

ਕ) ਉੱਲੀ

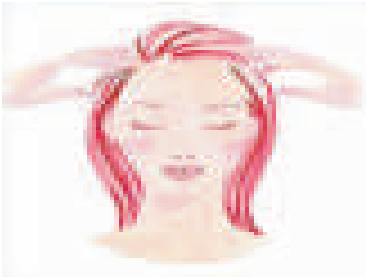
PRESSURE POINT HEAD MASSAGE

ਵਧੀਆ ਸਿਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂਆਂ, ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਥਪੇੜਿਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲੂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾਜ਼ੁਕ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

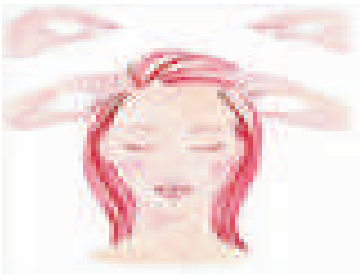
ਹੁਣ ਆਓ ਅਸੀਂ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਰਣਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।



ਚਰਣ 1 :- ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਅਰ ਲਾਇਨ(ਜਿਥੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਥਕਾਵਟ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।



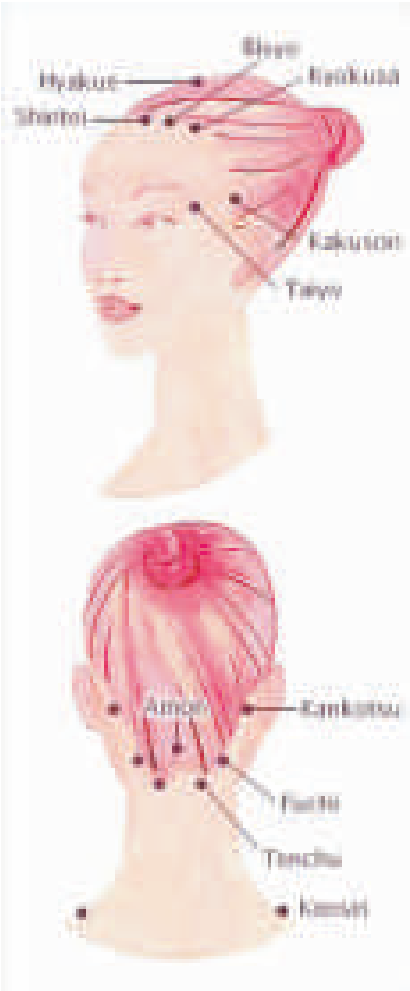
ਚਰਣ 2 :- ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।



ਚਰਣ 3 :- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੁੰਢੀ (ਚੁਟਕੀ) ਭਰੋ। ਰਗੜੇ ਬਿਨਾ ਹਲਕੀ ਤੇ ਤਾਲਮਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

MASSAGE PRESSURE POINTS

ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ :-



1) **ਕਿਓਕੁਸਾ :** ਇਹ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਦੀ 2/6 ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਸ਼ਿੰਟਈ ਅਤੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਖੂੰਝੇ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

2) **ਸ਼ਿੰਟਈ :** ਮੱਥੇ ਦੀ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਸਥਿੱਤ ਹੈ।

3) **ਕਾਕੁਸਾਨ :** ਕੰਨ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਥਿੱਤ ਹੈ।

ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ :

1) **ਤਾਯੂ :-** ਪੁੜਪੜੀ।

2) **ਅਮੋਨ :** ਧੌਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਕਰੀਬ 2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ।

3) **ਹਯਾਕੂ :-** ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਹੈ।

ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ :

1) **ਫੁਸੀ :** ਧੌਣ ਦੀ ਖੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

2) **ਟੇਂਚੂ :** ਧੌਣ ਦੀ ਖੋੜ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਿਖਰਲਾ ਬਿੰਦੂ ਹੈ।

3) **ਕੈਨਟੁਸਕੁ :** ਕੰਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਿੱਕਲੇ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਟੇਢੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਖੋੜ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ।

4) **ਕੇਨਸਈ :** ਇਹ ਉਹ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਗਲੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਚਰਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

HAIR SPA FOR NORMAL HAIR



1) ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਵੋ।



2) ਕੋਸੇ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦੀ 10 ਮਿੰਟ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਾ ਲਓ ਤੇ ਕੋਸੇ(ਹਲਕਾ ਗਰਮ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। ਇਸ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਪੇਟੋ ਕਿ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਲਵੇ। ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਰੀਬ 10 ਮਿੰਟ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਹੇਅਰ-ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਤੱਕ ਦਬਾਅ ਬਿੰਦੂ ਮਾਲਿਸ਼ (ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ ਮਸਾਜ) ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਪੁੜਪੜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।







3) ਹੈੱਡ ਸਟੀਮਰ (ਸਿਰ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਯੰਤਰ) ਨਾਲ਼ ਸਿਰ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 7 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭਾਫ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀ ਵਾਲਾਂ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਗਰਮ ਤੌਲੀਆ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਫ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਛੱਡ ਦਿਓ।

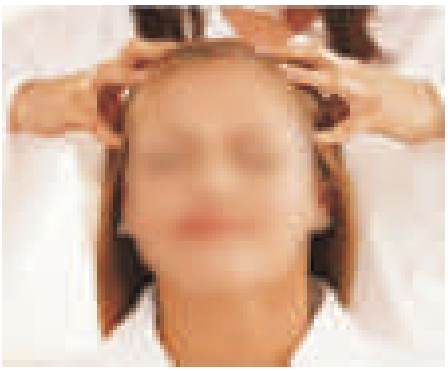
4) ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਖਾਸ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਤੇ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਵਾਂ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) ਸਪਾ ਦੇ ਅਗਲੇ ਚਰਣ ਲਈ ਵਾਲ਼ ਉਪਯੁਕਤ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਚਰਣ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਯੁਕਤ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਪੈਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਓ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਲਗਾਓ। ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਧਿਕਤਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਵਾਲ਼ ਧੋਣ ਤੋ 2-3 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਰਹਿੰਦ ਖੂਹੰਦ ਵਾਲ਼ਾਂ ਤੇ ਨਾ ਰਹੇ।

HAIR SPA FOR DRY HAIR ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ



1) ਗਾਹਕ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ (ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੋ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਖਾ ਲਵੋ।



2) ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਵਾਲ ਲੈ ਕੇ ਖਾਸ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰੋ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਓ। ਹੇਅਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅਖਿਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਪੁਆਇੰਟ ਮਸਾਜ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਮੱਧ ਤੋਂ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ, ਫਿਰ ਪੁੜਪੜੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਮਾਲਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



3) ਹੈੱਡ ਸਟੀਮਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਿਰ ਨੂੰ 5-7 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭਾਫ ਦਿਓ। ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਣ ਲਈ ਗਰਮ ਤੌਲੀਆ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਫ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਛੱਡ ਦਿਓ।



4) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਵਿਕਲਪ (ਆਪਸ਼ਨਲ) : ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਸੀਰਮ ਲਗਾਓ। ਸੀਰਮ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਾਲ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਡਿੱਗਣ (ਲਮਕਦੇ) ਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੀਰਮ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ; ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਦੋ ਤੁਪਕੇ ਹੋਰ ਪਾਕੇ, ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਸੀਰਮ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।



ਫਿਰ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਲੋਅਰ ਨਾਲ ਸੁਕਾ ਕੇ ਰਤਾ ਕੁ ਸਿੱਧੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਬਲੋਅਰ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਸੁਕਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ। ਹੁਣ ਨਤੀਜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖੂਬਸੂਰਤ ਕੋਮਲ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਵਾਲ।

ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ (HAIR SPA FOR OILY HAIR)

ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ 1 ਤੋਂ 5 ਚਰਣ ਪੂਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਸ ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣਿਆ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਸਿੱਕਰੀ ਵਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ (HAIR SPA FOR DANDRUFF)

ਸਿੱਕਰੀ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ 1 ਤੋਂ 5 ਚਰਣ ਪੂਰੇ ਕਰੋ ਪਰ ਐਂਟੀ ਡੈਂਡਰਫ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ (HAIR SPA FOR HAIR FALL)

ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ (ਹੇਅਰ ਫਾਲ) ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਦੱਸੇ ਗਏ 1 ਤੋਂ 5 ਚਰਣ ਪੂਰੇ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਚਰਣ ਵਿਚ ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਰਬਲ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਹੇਅਰ ਫਾਲ ਲਈ ਬਣੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਖਿਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੀਰਮ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰਨ ਯੋਗ

ੳ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੋਂ ਮਗਰੋ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਕਿਊਟੀਕਲ ਪੱਧਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਦਿਖਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅ) ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਨਾ ਸੁਕਾਓ। ਰਗੜਣ ਨਾਲ ਵਾਲ ਖੁਰਦਰੇ ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ

ੳ) ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਰਗੜੋ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਗੜ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਰੁੱਖੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਪੋਨੀਟੇਲ, ਗੁੱਤਾਂ ਕੰਘੀ ਜਾਂ ਹੇਅਰ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਕੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਟਰੈਕਸ਼ਨ ਐਲੋਪੀਸ਼ੀਆ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਏ) ਗਿੱਲੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ) ਵਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚਮੜੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਊਟੀਕਲ ਨੂੰ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਖਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ

ਕੇਸ ਸਿਨਾਰੀਓ

ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਰੁੱਖੇ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਸਮਾਜਿਕ ਇੱਕਠਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਕਣ ਉਸ ਦੀ ਟੀ ਸ਼ਰਟ ਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ । 2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਵਾਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਕਣ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੇ। ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲੱਗਾ।

ਕੇਸ ਸਿਨਾਰੀਓ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ ਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

1) ਕੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਸੰਕ੍ਰਮਣ) ਕਰਕੇ ਸੀ ?

2) ਆਦਮੀ ਕਿਸ ਸਮੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ?

3) ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਹੋਈ ?

4) ਇਸ ਸਮੱਸਿਆਂ ਦਾ ਹੋਰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਵਾਧੂ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

1) ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ _____ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2) _____ ਇੱਕ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇਲ, ਮੈਲ, ਚਮੜੀ ਕਣ, ਸਿੱਕਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਆਦਿ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3) _____ ਸ਼ੈਂਪੂ ਖਾਰ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰ ਤੇਲ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4) _____ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ PH ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਖਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5) ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਕਾਰਨ _____ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6) ਜੇਕਰ ਸਿੱਕਰੀ ਖ਼ਮੀਰ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ _____ ਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉਸਨੂੰ ਜੜੋਂ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

2) ਸਿੱਕਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ ?

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ

ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ–ਓ

1) ਸਾਬਣ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ।
2) ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਿੰਗ (ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ) ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ।

ਭਾਗ-ਅ

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ :

1) ਨਿਊਟ੍ਰਲਾਇਜ਼ਿੰਗ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਕੀ ਹਨ ?
2) ਤੇਲੀਯ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਘਟਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ਏ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ :

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂ
1) ਸਾਧਾਰਣ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਰਸਾਈ।		
2) ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੇਅਰ ਸਪਾ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ।		
3) ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਿਕ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ।		

ਸੈਸ਼ਨ 3 :- ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕੇ (ਬ੍ਰਾਂਡ)

ਸੰਬੰਧਤ ਗਿਆਨ

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸ਼ੈਂਪੂ ਕਰਨਾ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਧੋਖਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਸੀ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਭਾਰਤੀ ਉਤਪਾਦ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ :

1) **ਲੈਕਮੇ :** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀ ਲੈਕਮੇ ਬ੍ਰੈਂਡ ਬਾਰੇ ਹੈਂਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਭਾਰਤੀ ਬ੍ਰੈਂਡ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਲੜੀ (ਰੇਂਜ) ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ, ਅਤੇ ਸੀਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗ ਰੱਖਿਅਕ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੈਕਮੇਂ ਬਿਊਟੀ ਸੈਲੂਨ ਵੀ ਖੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।



2) **ਡਵ :** ਇਕ ਪਰਸਨਲ(ਨਿਜੀ) ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਲਕ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਹੈ। ਡਵ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਰਜਨਟੀਨਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, ਕੈਨੇਡਾ, ਜਰਮਨੀ, ਭਾਰਤ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਆਇਰਲੈਂਡ, ਮੈਕਸੀਕੋ, ਨੀਦਰਲੈਂਡ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਫਿਲੀਪੀਨਜ਼, ਥਾਇਲੈਂਡ, ਤੁਰਕੀ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ 35 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਡਵ ਦਾ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ(ਵਪਾਰਕ ਚਿੰਨ੍ਹ) ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਂਡ ਨਾਮ ਤੇ ਵੀ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਹੈ। ਡਵ ਦਾ ਲੋਗੋਂ (ਨਿਸ਼ਾਨ) ਇਸੇ ਨਾਂ ਦੇ ਪੰਛੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸੜ ਪਰਛਾਵਾਂ ਹੈ।



ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ : ਪਸੀਨਾ ਰੋਧਕ/ਡਿਓਡਰੈਂਟ(ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਲਈ ਇੱਤਰ), ਬਾਡੀ ਵਾਸ਼ (ਇਸ਼ਨਾਨ ਲਈ ਉਤਪਾਦ), ਬਿਊਟੀ ਸਾਬਣ, ਲੋਸ਼ਨ/ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ, ਹੇਅਰ-ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਵ ਮੁਢਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਸਲਿਸ਼ਟ ਸਰਫੈਕਟੈਂਟ, ਸਾਬਣ(ਪਾਮ ਦੀ ਗਿਰੀ ਵਰਗੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ) ਅਤੇ ਜੰਤੂ ਚਰਬੀ ਦੇ ਲੂਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਡਵ ਦਾ PH ਉਦਾਸੀਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਭਾਵ PH ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 6.5 ਤੇ 7.5 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3) **ਹਿਮਾਲਿਆ :** ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਹਰਬਲ (ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ) ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਹੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਹੇਅਰ-ਕੇਅਰ ਕ੍ਰੀਮ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਗੋਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



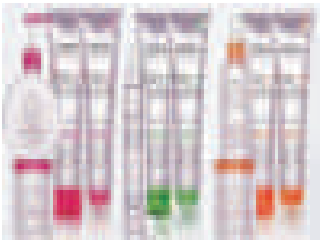
4) **ਸ਼ਹਿਨਾਜ਼ ਹੁਸੈਨ, ਸ਼ਹਿਨਾਜ ਹਰਬਲਜ਼** ਇੰਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਹਰਬਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕਿੰਨ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸਿਰ ਕੱਢਵੀਂ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਹੈ। ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :

1) **ਸਨਸਿਲਕ :** ਇਹ ਇਕ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਸਮੂਹ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਹੇਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਦੂਜੀ ਵੱਡੀ ਕੰਪਨੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



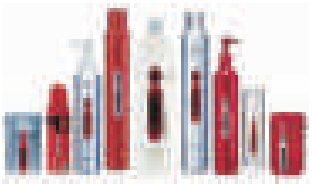
ਸੰਨਸਿਲਕ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰੈਂਡ ਹੈ ਅਤੇ "ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਬ੍ਰਾਂਡਸ" ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ 69 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸੰਨਸਿਲਕ ਦੇ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵਭਰ ਵਿਚ ਸੰਨਸਿਲਕ ਨੂੰ ਐਲੀਡੌਰ, ਸੇਡਾ ਅਤੇ ਸੇਡਾਲ ਵਰਗੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਾਵਾਂ ਹੇਠ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਾਂਡ ਏਸ਼ੀਆ, ਲਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਭਾਰਤ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, ਅਰਜਨਟੀਨਾ, ਬੋਲੀਵੀਆ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਸ਼੍ਰੀ ਲੰਕਾ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਥਾਇਲੈਂਡ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ।



2) **ਲੋਰੀਆਲ** ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਤੇ ਬਿਊਟੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੈਂਪੂ, ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਮੌਸਚਰਾਇਜ਼ਰ, ਸੀਰਮ ਅਤੇ ਹੇਅਰ ਸਪਰੇਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



3) **ਵੈਲਾ** ਇਕ ਜਰਮਨ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਸਪਲਾਇਰ (ਪੂਰਤੀ ਕਰਤਾ) ਹੈ। 1880 ਵਿਚ ਫਰੈਂਜ਼ ਸਟ੍ਰੋਰ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਨੀਂਹ, ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਡਾਰਮਸਟਾਡ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ। ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਦੀ 150 ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ,(ਪੇਸ਼ਾਵਰ), ਕੰਜ਼ਊਮਰ (ਗਾਹਕ / ਖਪਤਕਾਰ) ਅਤੇ ਕੌਸਮੈਟਿਕਸ ਤੇ ਫ੍ਰੇਗਰੈਂਸਿਜ਼(ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ) ਨਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਮਾਲਕੀ ਇਸ ਦੇ ਹੱਥ ਹੈ। 2003 ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਕਟਰ ਐਂਡ ਗੈਂਬਲ ਨੇ ਵੈਲਾ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਏ ਸਨ।



4) **ਸਕਵਾਰਜ਼ਕੌਫ** ਅਤੇ ਹੈਂਕਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ 125 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖਪਤਕਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2010 ਵਿੱਚ 3.269 ਅਰਬ ਯੂਰੋ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਇਸਦੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪੋਰਟਫੋਲੀਓ ਵਿੱਚ ਕਈ ਉੱਤਮ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰ ਕਲਰੈਂਟ (ਰੰਗ) ਸਟਾਇਲਿੰਗ ਤੇ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਖਾਸ ਸੈਲੂਨ ਬ੍ਰਾਂਡਾ ਵਿੱਚ ਸਿਖਰ ਦੇ ਚਾਰ ਸਥਾਨ ਸਰਵਾਰਜ਼ਕੌਫ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਕਲ ਸਮੂਹ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਡਹੈਸਿਵ (ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਸਰਦਾਰੀ ਹੈ।



5) **ਪੈਂਨਟੀਨ ਪ੍ਰੋਂਕਟਰ** ਐਂਡ ਗੈਂਬਲ ਦਾ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ। ਇਸ ਉਤਪਾਦ ਲੜੀ ਦਾ ਆਰੰਭ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੇ ਹੌਫਮੈਨ ਲਾਰੋਸ ਨੇ 1947 ਵਿਚ ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਸ਼ੈਂਪ ਦੇ ਘਟਕ ਪੈਂਨਥੇਨੌਲ ਦਾ ਨਾਂ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। 1985 ਦੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਬਿਊਟੀ ਉਤਪਾਦ ਬਜ਼ਾਰ" ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਂਕਟਰ ਐਂਡ ਗੈਂਬਲ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਲਿਆ।ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸ਼ੈਂਪੂ ਪੈਂਨਟੀਨ ਪ੍ਰੋ-ਵੀ(ਪੈਂਨਟੀ ਪ੍ਰੋ ਵਿਟਾਮਿਨ), ਇਸ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਉਤਪਾਦ ਬਣ ਗਿਆ।



6) **ਗਾਰਨੀਅਰ** ਲੋਰੀਅਲ ਦਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਲਈ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਜੋ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਤੇ ਸਕਿੰਨ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਪਨੀ 1904 ਵਿੱਚ ਗਾਰਨੀਅਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ 1970 ਵਿੱਚ ਲੋਰੀਆਲ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮੌਜੂਦਾ ਉਤਪਾਦ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਫਰੈੱਕਟਿਸ ਸ਼ੈਂਪੂ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ ਹੇਅਰ ਕਲਰ (ਰੰਗ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਗਾਰਨੀਅਰ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਤਪਾਦ ਲੜੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। 2011 ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦ ਭਾਂਡਿਆਂ(ਡੱਬੇ ਆਦਿ) ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜੈਵ ਵਿਘਟਨਸ਼ੀਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਟੈਰਾਸਾਈਕਲ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

(ੳ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

1) ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ _____, _____ ਅਤੇ _____ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
2) ਡਵ ਇੱਕ ਪਰਸਨਲ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਲਕ _____ ਹੈ।
3) _____ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਹਰਬਲ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ।
4) _____ ਸ਼ਹਿਨਾਜ਼ ਹਰਬਲਜ਼ ਇੰਕ ਦੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਹੈ।
5) _____ ਯੂਨੀਲੀਵਰ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹੈ ਅਤੇ "ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਬ੍ਰਾਂਡਸ" ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਮਾਰ ਹੈ।
6) ਐਲੀਡੌਰ, ਸੇਡਾ ਤੇ ਸੇਡਾਲ _____ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਂ ਹਨ।

(ਅ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1) ਲੌਰੀਆਲ ਸਮੂਹ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।

2) ਸੰਨਸਿਲਕ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ ੳ

1) ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਡਵ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ।

ਭਾਗ ਅ

ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ

1) **ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੇਅਰ ਕੇਅਰ ਬ੍ਰਾਂਡ।**

ਭਾਗ ੲ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਾਂ
ਵੱਖ ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡਜ਼ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਾਲ ਉਪਚਾਰ (ਹੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ) ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ।		

ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ

ਕਿਤਾਬਾਂ

- "ਫਾਰਐਵਰ ਬਿਊਟੀਫੁੱਲ" ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਆਫ ਬਿਉਟੀ ਕੇਅਰ, ਪ੍ਰੀਆ ਟੰਡਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ।
- ਮਿਲਾਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਮਮੈਟੋਲੌਜੀ 2012 ਅੰਕ
- ਨੈਚੁਰਲ ਬਿਊਟੀ ਸੀਕ੍ਰੇਟਸ ਫ੍ਰਾਮ ਇੰਡੀਆ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿਆਲ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ।
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥਿਰੈਪੀ, ਲੋਰੇਨ ਨੌਰਡਮੈਨ ਅਤੇ ਐਂਡਰੀਆ ਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ।

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾ ਦੇ ਅਰਥ

1) **Abundance** - ਬਹੁਤਾਤ

2) **Adhesives** - ਚਿਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

3) **Antistatic Agent** - ਟ੍ਰਾਈਬੋਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਤਿਹ ਉੱਪਰ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਥਿਰ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਯੋਗਿਕ ਨੂੰ (Antistatic Agent) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

4) **Deionized water** - ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਨੂੰ (Deionized Water) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5) **Humectant** - ਨਮੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ

6) **Quaternary** - ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਚੌਥੇ ਸਥਾਨ ਵਾਲਾ

7) **Retention** - ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾਲਕੀ, ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ

8) **Revitalize** - ਨਵੀਂ ਜਾਨ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਨਾ

9) **Secretions** - ਸੈਲ,ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਿਸਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

10) **Sheen** - ਉਪਰਲੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮਕ

11) **Snag** – ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਛਿੱਜਣਾ

12) **Strands** - ਧਾਗੇ ਜਾਂ ਤਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਇਕਾਈ।

13) **Surfactants** - ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਘੁਲਣ ਸਮੇਂ ਘੋਲਕ ਦਾ ਸਤਿਹੀ ਤਣਾਅ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੋਲਕ ਵਿਚ ਘੁਲ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 206 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 -
ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ



LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ. ਪੱਧਰ-2 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 10ਵੀਂ
ਬੀ. ਡਬਲਿਊ. 206 ਐੱਨ.ਕਿਊ. 2013 -
ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ
ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

LabourNet
Enabling livelihood...

NO.25/1-4, 19th "A" Main Road,
JP Nagar 2nd Phase, Banglore - 560 078
(e) info@labournet.in
(w) www.labournet.in

© LabourNet Services India Pvt. Ltd, 2013
Copyright protects this publication. Except for purposes permitted by the Copyright Act, reproduction, adaptation, electronic storage and communication to the public are prohibited without prior written permission.

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ _____

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ._____

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ _____

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਸੈਂਟਰਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਵਿਨੇ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ, PSSCIVE ਦੇ ਹਿਊਮੈਨਟੀਜ, ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖੀ ਪ੍ਰੋ. ਸੁਨੀਤੀ ਸਨੇਵਾਲ ਦਾ ਲੇਬਰਨੈਟ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ PSSCIVE ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਪਾਠ ਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬੁਕ ਵਿਚਲੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਹੈ ।

ਲੇਬਰ ਨੈਟ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਰਵਿਸ਼ਜ ਲਿਮਟਿਡ ਬੰਗਲੌਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਨ ਏ.ਆਰ. ਰਾਜੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਾ. ਗਾਇਤਰੀ ਵਸੁਦੇਵਨ ਦਾ ਵੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਵਾਉਣ ਸਦਕੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਡਾ. ਮੀਨਾ ਜੈਨ, ਸ੍ਰੀ. ਕੇ.ਵੀ.ਆਰ. ਰਾਓ, ਬਤੂਲ ਫਾਤਿਮਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਿਰਤੀ ਵਰਧਨ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚ ਵੀ ਕਾਨਵੈਂਟ ਟੀਮ ਪੈਡਾਗੋਜੀ ਟੀਮ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਲੇਬਰਨੈਟ ਸਰਵਿਸ਼ਜ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟੀਮ, ਕਨਟੈਂਟ ਟੀਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੀਮ ਦਾ ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਦਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	**356**
ਭੂਮਿਕਾ	**358**
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	359
ਜਾਣਕਾਰੀ	361
ਸ਼ੈਸਨ 1 . ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਕਟਰ	362
ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੱਗਰੀ	373
ਔਖੇ ਸਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ	373

ਭੂਮਿਕਾ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ, ਘਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾੜਾ ਵੇਖਣ ਪਿਛੋਂ 2005 ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੁਰੀਕੁਲਮ ਫਰੇਮਵਰਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ।

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪੈਕੇਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ (NVEQF) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ । ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਵੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਿਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਠਵੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਲੰਬਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਬਧਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰੀ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ । ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਉਹਨਾਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬਧਿਤ ਹੈ ਜ੍ਹਿਨਾਂ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੰਬਧਿਤ ਸਨਅਤ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ(NOS) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ । ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਹਨਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਗੇ ।

ਲੇਬਰਨੈੱਟ ਵਲੋਂ ਮੌਡਿਊਲਰ ਕੁਰੀਕਲਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨਲ ਪੈਕੇਜ ਲਈ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਲੈਵਲ 1 ਤੋਂ 4 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਦਸਵੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਚਣ ਵਿਚਾਰਨ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ, ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਆਦਿ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ 1986 ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲਾਂ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ, ਇਸ ਯਤਨ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖੇ ਗਿਆਨ/ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਕੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਇਸ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਕੰਮ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਿਕਾ ਯੂਨਿਟ ਆਫ ਕੰਪੇਟੈਂਸੀ **BW206-NQ2013 ਖੂਬਸਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ** ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ । ਤੁਸੀ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੜ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਢੁੱਕਵਾਂ** ਗਿਆਨ ਦੇਣਗੇ, ਹੁਨਰ (**ਕਿਤਾਬੀ ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ**) ਵੀ ਸਿਖਾਣਗੇ ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਸੰਖੇਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ **ਸਮਝ** ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਸਕੋਗੇ । ਕੁਝ ਜੀਵਤ ਚਿੱਤਰ **ਤੇ ਫੋਟੋਆਂ** ਵੀ ਦਿਤੀਆ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ **ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ** । ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਆਓ ਹੁਣ ਇਹ ਵੇਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ** ਕੀ ਕੁੱਝ ਹੈ :-

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇਗਾ ।

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ **ਸ਼ਾਮਲ** ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ **ਕੁੱਝ** ਵਿਸ਼ੇਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਪੜ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਵਿਸ਼ੇ** ਦੇ **ਵੱਖ-ਵੱਖ** ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ **ਸਮਝ** ਬਣ ਸਕੇ ।

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਅਭਿਆਸ

ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ । ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਰੂਰੀ ਗਿਆਨ **ਹੁਨਰ ਵੀ** ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ **ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ** ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਮ **ਮੁਕੰਮਲ** ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ । ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਟੇਬਲ ਟਾਇਮ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਵੀ ਰਹੋ । ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ । ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਝਿਜਕੋ ।

ਸੈਸ਼ਨ 4.: ਮੁਲਾਂਕਣ

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ।

ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਪਾਰਕ ਖੇਤਰ 'ਚ (BEAUTY & WELLNESS AS A BUSINESS SECTOR)

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੈਕਟਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਸੈਕਟਰ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਲੋਕ ਸਵੈ - ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਸੈਲੂਕ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸੁਤੰਤਰ ਵਪਾਰ ਹੈ, ਵਿਦੇਸਾਂ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ , ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਅਮਲਾ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਦਾ ਹੈ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ ਤੇ ਬੁਕ - ਕੀਪਰ ਆਦਿ ਵੀ ਰੱਖਣੇ ਪੈਦੇ ਹਨ ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਮਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈਅਰ – ਡੈਰਸਿੰਗ, ਮੈਨੀਕਿਉਰ ਜਾਂ ਟੈਨਿੰਗ । ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆ 'ਚ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਜਿਵੇ ਕਿ ਹੇਅਰ ਰਿਮੂਵਲ (ਡੈਪੀਲੇਸਨ) ਮੇਕ - ਅੱਪ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਮਸਾਜ ਆਦਿ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਵੱਖਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵੀ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ ਕਿ ਅਰੋਮਾ ਥਿਰੈਪੀ (ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ) ਇਲੈਕਟਰਿਕਲ ਟਰੀਟਮੈਟ (ਚਮੜੀ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਆਦਿ ।

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ । ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਤੇ ਸਹੀ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ।

ਸ਼ੈਸ਼ਨ 1: ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਸੈਕਟਰ

ਚੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਨਅਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਵਾਲ਼ਾਂ ਦੀ ਦਿਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਇਛੁਕ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾਂ ਤੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਉਦੀ ਹੈ ।

ਆਉ ਹੁਣ ਅਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਜੋ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ' ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ :-

ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਉਤਪਾਦਕ



ਉਤਪਾਦਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਦਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੋ ।

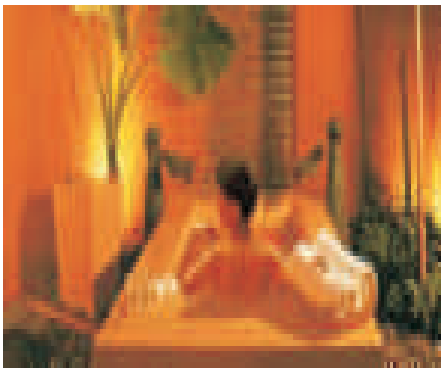
ਉਹ ਕੰਪਨੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਔਜਾਰ, ਯੰਤਰ ਤੇ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਪ੍ਰਚੂਨ ਵਿਕਰੇਤਾ ਅਗਾਂਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਸੈਲੂਨ



ਸੈਲੂਨ ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਟਰੀਟਮੈਟ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਪਾਰ ਦੀਆਂ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਅਰ ਸੈਲੂਨ ਤੇ ਸਪਾਅ ਆਦਿ ।

ਸੈਲੂਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਅਮਲਾ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ । ਕੁਝ ਸੈਲੂਨ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ ਕਿ ਹੇਅਰ ਰਿਮੂਵਲ, ਹੇਅਰ ਕਟਿੰਗ, ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲ ਆਦਿ ।



ਹੈਲਥ ਸਪਾਅ

ਹੈਲਥ ਸਪਾਅ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ । ਮਾਹਿਰਾਨਾ (Specialist) ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਸਾਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟਰੀਟਮੈਂਟ । ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਬਦਲਣੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਪਾਅ ਵੀ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ । ਉਹ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਇਲਾਜ ਵਿਧੀ, ਰਿਫਲੈਕਸੋ ਲੋਜੀ ਜਾਂ ਅਰੋਮਾ ਥਿਰੈਪੀ(ਸੁੰਗਧੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ)ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।



ਹੋਟਲ

ਹੋਟਲ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ , ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਪਾਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਸਪਾਅ ਹੋਟਲ ਅਜਿਹੇ ਹੋਟਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖਰੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿਚ ਸਪਾਅ ਉਪਕਰਣਾ ਨਾਲ ਸੁਸੱਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਪਾਅ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।



ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ 'ਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ

ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸੁੰਦਰਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ।



ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਲਈਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼

ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਲਈਅਰ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਗਹਾਕਾਂ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।



ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿੱਤੇ

ਆਓ ਹੁਣ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ :-

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਸੁੰਦਰਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਖ ਸੁਧਾਰਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖੂਬਸੂਰਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਲ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



ਸੁੰਦਰਤਾ ਥੈਰੈਪਿਸਟ

ਇਹ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਸੈਲੂਨ, ਆਪਣੇ ਘਰ, ਜਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



ਮੇਕ-ਅੱਪ ਆਰਟਿਸਟ

ਮੇਕ ਅੱਪ ਆਰਟਿਸਟ ਸੱਜ-ਸੱਜਾਅ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਫਿਲਮ ਅਦਾਕਾਰਾਂ, ਥੀਏਟਰ ਅਦਾਕਾਰਾਂ, ਫੈਸ਼ਨ ਸ਼ੋਆਂ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੱਜ ਸਜਾਵਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ।



ਇਲੈਕਟਰੋਲੋਜਿਸਟ

ਇਲੈਕਟਰੋਲੋਜਿਸਟ ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਫੋਲੀਕਲ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਿਰਮ ਰਹਿਤ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਇਆ ਥਰਮੀ ਬਿਜਲਈ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਨਹੁੰ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ

ਨਹੁੰ ਤਕਦੀਸ਼ੀਅਨ ਨਹੁੰ ਦੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਤੇ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਦਾ ਵੀ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਕਲੀ ਨਹੁੰ ਲਗਾਉਣ, ਉਤਾਰਨ, ਤੇ ਨਹੁੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਨਿਪੁੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮਸਾਜ ਥੈਰੈਪਿਸਟ

ਮਸਾਜ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਚਿਹਰੇ, ਸਿਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਲਸ਼ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ੀਆ ਗਾਹਕ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਸ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਹੇਅਰ ਡਰੈਸਰ/ਸਟਾਈਲਿਸਟ

ਹੇਅਰ ਸਟਾਈਲਿਸਟ/ਡਰੈਸਰ ਵਾਲ ਕੱਟਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਟਾਈਲਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਮੈਨੀਕਿਓਰਿਸਟ/ਪੇਡੀਕਿਓਰਿਸਟ

ਇਹ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥਾਂ , ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਅਰੋਮਾ ਥੈਰੈਪਿਸਟ

ਅਰੋਮਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਕਈ ਸੰਪਰਕ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਫੁੱਲਾਂ, ਦਰਖਤਾਂ, ਫਲਾਂ ਤੇ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜਿਸਟ

ਉਹ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਦਬਾਓ ਨਾਲ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦਬਾਓ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਵਿਕਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ

ਸੇਲਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਿਕਰੀ 'ਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਿਤੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਨਅਤਾਂ ਵਿਚ ਤਕਨੀਕੀ ਮਦਦ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਰਿਸੈਪਸਨਿਸ਼ਟ ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ

ਰਿਸੈਪਸਕਿਸ਼ਟ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਖੇਤਰ 'ਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ, ਗਾਹਕਾਂ ਤੋ ਵਸੂਲੀਆਂ ਆਦਿ ਲੈਣ, ਸਵਾਗਤ ਕਰਤਾ ਖੇਤਰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਮਰ ਭਾਵ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਪੁਛਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।



ਸੈਲੂਨ ਮੈਨੇਜਰ

ਸੈਲੂਨ ਮੈਨਜਰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸੈਲੂਨ ਦੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਕੰਮ– ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਪਾਰ ਦੇ ਮਿਥੇ ਟਿਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਅਧਿਆਪਕ/ਸਿਖਲਾਈ ਦਾਤਾ

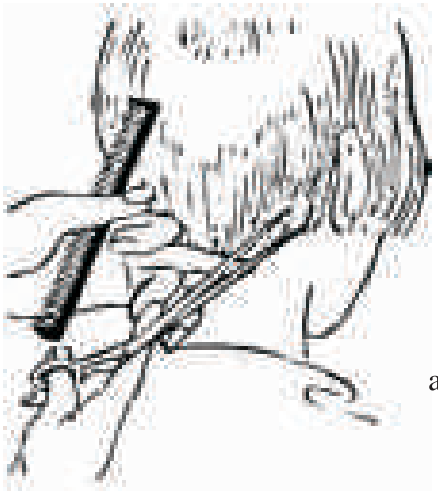
ਅਧਿਆਪਕ/ਸਿਖਲਾਈ ਦਾਤਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰਨ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਦੀ ਨਿਪੁਨੰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੇ ਸਮੱਰਥਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੋਰਸਾਂ / ਲੈਵਲਾਂ ਲਈ ਉਹ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

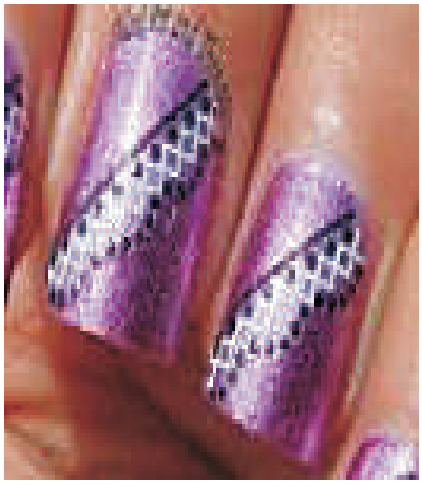
ਸੌਂਪਿਆ ਕੰਮ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1) ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਲੂਨਾ, ਸਪਾਅ ਅਤੇ ਬਦਲਵੀਆਂ ਥਿਰੈਪੀਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਜਟਿੰਗ ਕਾਰਡ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਬਰੋਸ਼ਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ, ਜੇ ਪੈਂਫਲੈਟ ਹੋਣ ਉਹ ਵੀ ਲੈ ਲਵੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਕਰੈਪ ਬੁਕ ਵਿਚ ਪੇਸਟ ਕਰੋ ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2) ਹੇਠਲੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਕਿੱਤਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ।



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____



e) _____

ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉਤਰ ਦਿਓ

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕਾਗਜ ਵੀ ਵਰਤੋ

A - ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ

1. ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਕੰਪਨੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਉਤਪਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਨਹੁੰ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
5. ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
6. ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨੁਕਤਿਆਂ 'ਤੇ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

B - ਸੰਖੇਪ ਉਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਦੱਸੋ

- ਰਿਫਲੈਕਸੋਲੋਜਿਸਟ
- ਮਸਾਜ, ਥਿਰੈਪਿਸ਼ਟ

2. ਸੁੰਦਰਤਾ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ 'ਚ ਦੱਸੋ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੇਖੋ, ਕੀ ਤੁਸੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ?

ਭਾਗ (A)

1. ਬਿਊਟੀ ਥਿਰੈਪਿਸਟ ਤੇ ਬਿਊਟੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ।
2. ਮੈਨੀਕਿਉਰਿਸ ਤੇ ਤੇਲ ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਵਿਚਲਾ ਫਰਕ ਦੱਸਿਆ।

ਭਾਗ (B)

ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ :-

1. ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੌਕੇ ਹਨ।
2. ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਨਅਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੈਕਟਰ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ।

ਭਾਗ (C)

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾਂ ਦੱਸੋ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮਿਆਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀ
1. ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ		
2. ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਿਤ ਸੈਕਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ		

ਪ੍ਰਸਤਵਿਤ ਪੜ੍ਹਨ ਸਾਮਗਰੀ

ਪੁਸਤਕਾਂ

- ਮਿਲਡੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕਾਸਮੈਂਟੋਲੋਜੀ 2012 ਐਡੀਸ਼ਨ
- ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਟੀ ਥਿਰੈਪੀ ਬਾਇਲੋਰੇਨ ਨੌਰਦਸ਼ਨਲ, ਐਂਡ੍ਰੀਆ ਡੇਅ

ਔਖੇ ਸ਼ਬਦਾ ਦੇ ਅਰਥ

1. **Diathermy :** ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਕਰੰਟ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਾਪ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ